



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Meri Välitalo & Miia Sand

9.-LUOKKALAISTEN LIIKUNTATOT- TUMUKSET JA JAKSAMINEN

Sosiaali- ja terveysala
2017

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Meri Väitalo & Miia Sand
Opinnäytetyön nimi	9.-luokkalaisten liikuntatottumukset ja jaksaminen
Vuosi	2017
Kieli	suomi
Sivumäärä	56+2 liitettä
Ohjaaja	Pirjo Peltomäki

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Vöyrinkaupungin koulun 9.-luokkalaisten liikuntatottumuksia ja niiden yhteyttä jaksamiseen. Tavoitteena tutkimuksessa on tuottaa Vöyrinkaupungin koululle tietoa 9.-luokkalaisten liikkumisesta sekä jaksamisesta. Tutkimustuloksilla halutaan parantaa tietoutta nuorten terveydestä. Tutkimuksesta saatua tietoa voidaan hyödyntää terveydenhoitajan vastaanotolla sekä tilanteissa, jossa nuorta halutaan motivoida liikkumaan.

Teoreettisessa viitekehyksessä käsitellään 9.-luokkalaisten, liikuntaa ja jaksamista. Tutkimus on kvantitatiivinen ja aineisto kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla sekä avoin kysymys induktiivisella sisällönanalyysillä. Kyselyyn vastasi 53 oppilasta.

Tutkimuksessa ilmeni, että Vöyrinkaupungin koulun 9.-luokkalaisten liikkuvat osittain suomalaisten nuorten liikuntasuosittelun mukaisesti ja heidän jaksamisensa on hyvää. Oppilaat kokivat olevansa tyytyväisiä elämäänsä ja heillä oli myönteinen perusasenne. Hyötyliikunnan määrä oli riittävää, mutta kestävyysliikunnan määrää tulisi lisätä, jotta valtakunnalliset liikuntasuosittelut täyttyisivät. Nuoret harrastivat lihaksia kuormittavia lajeja enemmän vähimmäissuosituksiin nähden. Oppilaat kokivat liikunnan parantavan fyysistä ja henkistä jaksamista sekä vaikuttavan positiivisesti koulumotivaation ja uneen. Liikunnan koettiin myös antavan muuta ajateltavaa arjen keskellä. Negatiivisesti liikunta vaikutti jaksamiseen muun muassa viemällä liikaa aikaa ja väsyttämällä. Liikunnan ja jaksamisen yhteyttä ei tässä opinnäytetyössä pystytty tilastollisin menetelmin osoittamaan, mutta yhteys pystyttiin tuomaan esille laadullisin keinoin avoimen kysymyksen avulla.

ABSTRACT

Author	Miia Sand and Meri Väitalo
Title	The Physical Exercise Habits and Coping among 9 th Graders
Year	2017
Language	Finnish
Pages	56+2 Appendices
Name of Supervisor	Pirjo Peltomäki

The purpose of this study was to examine the physical exercise habits of 9th graders and how these habits influence the coping of the 9th graders in Vöyrinkaupunki school. The aim of the study was to raise awareness of the well-being of the adolescents and therefore these results can be used to provide tools for school health care when motivating the adolescent to do physical exercise.

Physical exercise, 9th graders and coping are discussed in the theoretical frame of this study. The study is quantitative and the data was collected with a semi-structured questionnaire. The data was analyzed with SPSS-software and the open-ended question with inductive content analysis method. The inquiry was answered by 53 pupils.

The results show that of 9th graders mostly follow the Finnish physical activity recommendations and that they are feeling healthy. The pupils felt content with their lives and had a positive attitude. The amount of everyday exercise was adequate but pupils failed to engage in heavier endurance physical activity, therefore they failed to meet the requirements set in the recommendations. Muscle strength exercises were more popular and the results exceeded the recommendations. A common perception was that exercise was beneficial for a good night sleep and the motivation and had a positive effect on an individual's physical and mental well-being. Exercising was also highly appreciated distraction in the everyday life. The results showed that exercising was sometimes felt like time consuming and tiring. There was no statistically significant correlation between exercise and coping. However, the responses to the open-ended question showed that there is a connection between physical exercise and coping.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	10
3	NUORTEN LIIKUNTASUOSITUS	11
	3.1 Liikunnan harrastamisen määrä nuorten keskuudessa	13
4	JAKSAMINEN JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	15
	4.1 Liikunnan hyödyt	15
	4.2 Liikunnan haitat	17
	4.3 Ravinto	18
	4.4 Uni	20
5	FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KUNTOTEKIJÄT	22
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	24
	6.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu	24
	6.2 Kyselyn toteuttaminen	24
	6.3 Aineiston analysointi	26
	6.4 Tutkimusetiikka	27
7	TULOKSET	29
	7.1 Liikuntamuoto ja sen määrä	29
	7.2 Jaksaminen	33
	7.3 Liikunnan harrastaminen tyttöjen ja poikien välillä	39
	7.4 Liikunnan vaikutus jaksamiseen	43
	7.4.1 Positiiviset vaikutukset	43
	7.4.2 Negatiiviset vaikutukset	44
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	45
9	POHDINTA	46
	9.1 Oppimisprosessi	46
	9.2 Tutkimuksen luotettavuus	46

9.3 Tulosten pohdinta.....	48
9.4 Jatkotutkimusaiheet.....	51
LÄHTEET.....	52

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7-18 vuotiaille	11
Kuvio 2. Liikuntasuositus 13-18 vuotiaille.	12
Kuvio 3. Hyötyliikunnan harrastaminen viikossa.	29
Kuvio 4. Kestävyysliikunnan harrastaminen viikossa.	30
Kuvio 5. Voimaa ja notkeutta kehittävän liikunnan harrastaminen viikossa.	31
Kuvio 6. Liikunnan tuntimäärä päivässä.	32
Kuvio 7. Vastaajan tyytyväisyys elämään.	33
Kuvio 8. Aktiivisuus.	34
Kuvio 9. Myönteinen perusasenne.	35
Kuvio 10. Epävarmuuden ja vastoinikäymisten sietäminen kohtuullisesti tai paremmin.	36
Kuvio 11. Omien puutteiden ja vahvuuksien hyväksyminen.	37
Kuvio 12. Yleinen jaksaminen.	38
Kuvio 13. Hyötyliikunnan harrastaminen viikossa tyttöjen ja poikien välillä.	39
Kuvio 14. Kestävyysliikunnan harrastaminen viikossa tyttöjen ja poikien välillä.	40
Kuvio 15. Voima- ja notkeusliikunnan harrastaminen viikossa tyttöjen ja poikien välillä.	41
Kuvio 16. Liikunnan tuntimäärä päivässä tyttöjen ja poikien välillä	42
 Taulukko 1. Sisällön analyysi.	 43
Taulukko 2. Induktiivinen sisällön analyysi	61

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Kyselylomake**LIITE 2.** Saatekirje

1 JOHDANTO

Liikunnalla tiedetään olevan lukuisia terveydellisiä hyötyjä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Liikunta parantaa heikentyntä sokeriaineenvaihduntaa, sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa, vahvistaa luustoa sekä ennaltaehkäisee tukielinsairauksia. Liikunta auttaa stressin hallinnassa ja liikkumattomuus on yhteydessä huonoon uneen. Liikunnan harrastaminen vaikuttaa positiivisesti mielen-terveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. (Huttunen 2015.) Suomalaisessa Käypä Hoitosuosituksessa liikunta mainitaan monien sairauksien, kuten valtimotautien, liikalihavuuden, diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien, keuhkosairauksien, muistisairauksien, depression ja syöpäsairauksien hoidon kannalta tärkeänä (Käypä hoito 2016).

Aihe on tärkeä, koska opetus- ja kulttuuriministeriön (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 27) mukaan vain 15 % 15–vuotiaista pojista ja 9 % 15–vuotiaista tytöistä liikkuvat riittävästi. Liikunnan tärkeys on yleisesti tiedetty ja kannustus liikkumiseen on runsasta. Silti suurin osa väestöstä liikkuu vähän. (Helajärvi, Heinonen, Lindholm & Vasankari 2015, 1716.) Liikunnan harrastaminen ei rajoitu pelkästään seuroissa tapahtuviin tai maksettuihin liikuntamuotoihin, vaan hyötyliikunta on myös olennainen osa fyysistä aktiivisuutta. (Husu, Jussila & Oksanen 2016.) Yläkouluikäisten liikuntatottumuksia tutkitaan paljon esimerkiksi kouluterveyskyselyn ja nuorten terveystapatutkimuksen avulla, mutta yhteyttä nuorten ja liikunnan ja jaksamisen välillä on tutkittu vähän. Tässä opinnäytetyössä tuotetaan tietoa nuorten liikuntatottumuksista ja syvennetään saatua tietoa liikunnan yhteydestä jaksamiseen sekä verrataan nuorten liikkumista yleisiin liikuntasuosituksiin. Tässä tutkimuksessa liikunnan harrastamisella tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta ja kaikkea toimintaa joka kuluttaa enemmän energiaa liikkumattomuuteen verrattuna.

Tiedonhakuja on tehty Medic-, Cinahl-, PubMed ja JBI-tietokannoista. Seuraavia asiasanoja käytettiin tiedonhauissa: nuoret, mielenterveys, jaksaminen, liikunta ja fyysinen aktiivisuus. Englanninkielisiä asiasanoja olivat adolescents, mental

health, exercise ja physical activity. Tiedonhaku rajattiin 10 vuoden sisällä julkaistuihin artikkeleihin ja tutkimuksiin. Cinahl-tietokannasta päädyttiin käyttämään yhtä, Medic-tietokannasta kolmea ja PubMed-tietokannasta kahta artikkelia. JBI-tietokannasta ei löytynyt ainuttakaan osuvaa artikkelia. Lisäksi opinnäytetyössä on käytetty runsaasti Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä UKK-instituutin julkaisuja.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää 9.-luokkalaisten liikuntatottumuksia ja niiden yhteyttä jaksamiseen. Tuloksia tarkastellaan suhteessa valtakunnallisiin liikuntasuosituksiin. Tavoitteena on tuottaa Vöyrinkaupungin koululle tietoa heidän 9.-luokkalaisten liikkumisesta ja jaksamisesta. Tutkimustuloksilla parannetaan tietoutta nuorten terveydestä. Tietoa voidaan hyödyntää esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolla sekä erilaisissa tilanteissa, jossa nuorta motivoidaan liikkumiseen.

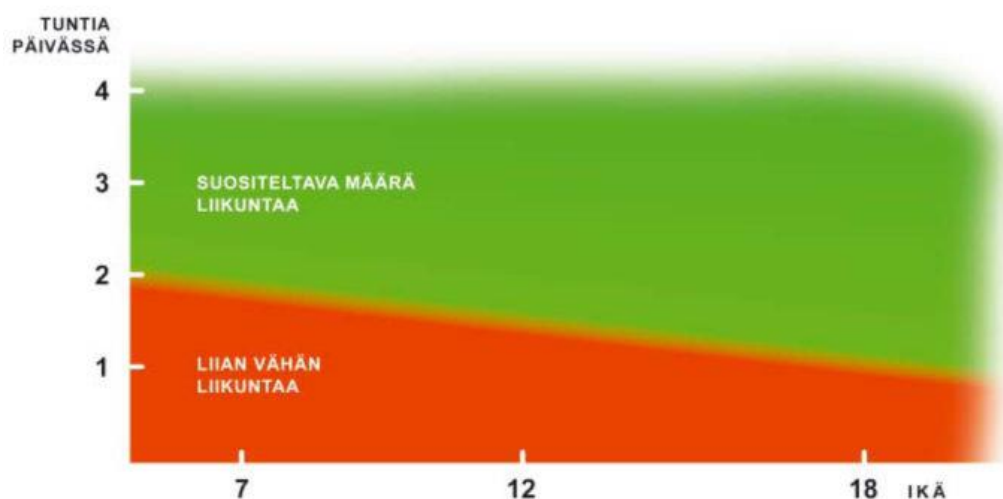
Tutkimusongelmia ovat:

1. Kuinka 9.-luokkalaiset jaksavat ja onko liikunnalla yhteys jaksamiseen?
2. Kuinka paljon 9.-luokkalaiset liikkuvat ja millaista heidän liikkuminen on?
3. Kuinka hyvin 9.-luokkalaisten liikkuminen vastaa liikuntasuosituksia?
4. Onko liikkumisen harrastamisella eroja tyttöjen ja poikien välillä?

3 NUORTEN LIIKUNTASUOSITUS

WHO on asettanut maailmanlaajuisesti fyysisen aktiivisuuden suositukseksi 5–17-vuotiaille vähintään 60 minuuttia päivässä. Suurin osa päivittäisestä liikunnasta tulisi olla aerobista. Fyysiseen aktiivisuuteen tulisi sisältyä tehokkaampaa, lihaksia ja luita kuormittavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Tämä on vähimmäissuositus, jolla voidaan parantaa sydän- ja hengityselimistön toimintaa, lihaskuntoa, luiden terveyttä ja aineenvaihduntaa. Lisäterveysvaikutuksia saadaan liikkumalla enemmän kuin tunnin päivässä. Liikunta voi esimerkiksi olla pelejä, leikkejä, matkojen tekemistä, virkistysliikuntaa, koululiikuntaa tai harrasteliikuntaa. (WHO 2017.)

Suomalaisen valtakunnallisen suosituksen mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla (ks. kuvio 1). Tämä on vähimmäissuositus, jolla liikkumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja voidaan vähentää. Istumisjaksot ja ruutuaika viihdemedian ääressä tulisi rajoittaa maksimissaan kahteen tuntiin. (Ahonen ym. 2008, 17–19.)



Kuvio 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7–18 vuotiaille. (Lasten- ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.)

Monipuoliseen liikuntaan kuuluu kestävyyttä, voimaa ja notkeutta parantavaa sekä pirteyttä vaalivaa liikuntaa (ks. kuvio 2). Kestävyysurheilua tulisi harrastaa joka päivä. Kestävyyskuntoa voidaan parantaa muun muassa reippaan kävelyn, holkän, pyöräilyn, uinnin ja hiihdon avulla. Voimaa ja notkeutta voidaan kehittää tanssilla, kuntosalilla, pallopeleillä, venyttelyllä, lumilautailulla ja skeittailulla. Näitä lihaksia kuormittavia lajeja tulisi harrastaa 3 kertaa viikossa. Pirteyttä voidaan edistää liikkumalla välitunnilla, tekemällä matkoja pyöräillen tai kävellen, hissin sijaan käyttämällä portaita ja välttämällä pitkäaikaista istumista. Tällaisia liikuntamuotoja tulisi tehdä aina kun voi. (UKK-instituutti 2014 a.)



Kuvio 2. Liikuntasuositus 13–18 vuotiaille. (UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry 2008.)

3.1 Liikunnan harrastamisen määrä nuorten keskuudessa

Liikkumattomuus suomalaisten keskuudessa lisääntyy, vaikka liikunnalla tiedetään olevan massiivisia terveysvaikutuksia. Osasyynä siihen voidaan pitää ulkoisia tekijöitä kuten modernia, passiivisuuteen kannustavaa kulttuuria, teknologian kehitystä, työn luonteen muutosta ja kaupungistutumista. Myös lasten ja nuorten keskuudessa liikunnan harrastaminen on vähentynyt ja nuoruudessa opitut liikuntatottumukset säilyvät melko muuttumattomina läpi elämän. (Helajärvi ym. 2015, 1713–1715.)

Suomalaisia 3–18-vuotiaita nuoria koskevassa kansallisessa liikuntatutkimuksessa (2010, 5–6) on selvitetty liikunnan harrastamista urheiluseuroissa ja sen ulkopuolella. Tulosten mukaan vuosina 2009–2010 92 % nuorista ilmoitti harrastavansa liikuntaa, kun vastaava luku vuonna 1995 oli 76 %. Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt, mutta silti lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokuntoisempia nykypäivänä. Tätä voidaan selittää peruselämän fyysisen aktiivisuuden vähenemisellä ja huomioitavaa onkin se, ettei kansallisessa liikuntatutkimuksessa ole arvioitu liikunnan riittävyttä tai tehoa.

Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä (2017a) käy ilmi, että peruskoulun 8. ja 9.-luokkalaisista tytöistä ja pojista vain 19,2 % liikkuu vähintään tunnin päivässä. Vastaavasti lukiolaisista 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 13,1 % liikkui vähintään tunnin päivässä. Peruskoulun 8. ja 9.-luokkalaisista tytöistä ja pojista 23,7 % harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaaajalla korkeintaan 1 tunnin viikossa (THL 2017b).

Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko (2013) toteavat, että nuorten liikuntamäärä romahtaa murrosiän aikana. Tätä kutsutaan drop off-ilmiöksi, joka on yleistä kansainvälisesti. Kuitenkin suomalaisten nuorten, ja varsinkin poikien, liikuntaaktiivisuus vähenee murrosiässä eniten verrattessa 36 Euroopan ja Pohjois-Amerikan maahan. 38% 11-vuotiaista suomalaispojista täyttivät WHO:n asettamat liikuntasuositukset (liikuntaa joka päivä vähintään tunnin), 13-vuotiaista 32 % ja 15-

vuotiaista pojista enää 17 %. Vastaavat lukemat 11-vuotiailla suomalaistytöillä oli 25 %, 13-vuotiailla 17 % ja 15-vuotiailla 10 %. Liikunnan määrä laskee huomattavan paljon 13 ja 15 ikävuoden välillä, etenkin pojilla. Yhteyttä murrosikään liittyvän liikunta-aktiivisuuden vähenemisen ja esimerkiksi ruutuajan määrän, asuinpaikan tai perherakenteen välillä ei ole pystytty osoittamaan. Urheiluseuratoimintaan kuuluneiden nuorten drop off-ilmiö oli lievempää verrattaessa urheiluseuraan kuulumattomiin nuoriin.

4 JAKSAMINEN JA SIIHEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Mielenterveys koostuu monista eri osa-alueista. Se on voimavara, johon liittyy kyky hallita stressiä ja ahdistusta, sekä sietää menetystä ja sopeutua elämänmuutoksiin. (Ahonen ym. 2008, 79–80.) Henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä on tyytyväisyys elämään, aktiivisuus, myönteinen perusasenne, epävarmuuden ja vastoinikäymisien sietokyky ja oman itsensä hyväksyminen (Hakanen, Ahola, Härmä, Kukkonen & Sallinen 2009, 12). Jaksaminen määritellään suomen kielen perussanakirjassa voimiseksi, kykenemiseksi ja pystyvyydeksi. Jaksaminen on johonkin pystymistä voimien, henkisten kykyjen tai muun sellaisen puolesta. (Suomen kielen perussanakirja 1990, 309–310.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä (2017c) käy ilmi, että 8. ja 9.-luokkalaisista tytöistä ja pojista 75,1 % on tyytyväisiä elämäänsä. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 75,2 % on tyytyväisiä elämäänsä.

4.1 Liikunnan hyödyt

Liikunta vaikuttaa positiivisesti henkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Se myös vähentää kuolleisuutta. Liikunnan tiedetään nostavan mielialaa ja se vähentää ahdistuksen, tyytymättömyyden ja toivottomuuden tunteita. Liikunta on hyvä lääke lievään masennukseen, sillä jo pienikin liikuntatuokio saa olon paremmaksi sekä parantaa itsetuntoa. Jo 10 minuutin liikunta saa mielialan kohoamaan. Liikunnan laadulla on myös merkitystä aivojen suorituskyvylle. Juoksu, uinti tai pyöräily eli aerobinen liikunta on aivoille tehokkaampaa kuin venyttely tai voimaharjoittelu. Liikunta vähentää stressihormoni kortisolin erittymistä. Kortisolilla tarkoitetaan hormonia, jonka erityis lisääntyy stressitilanteissa. Se auttaa tuottamaan energiaa haastaviin tilanteisiin. Kortisolin vaikutus riippuu sen määrästä. Kortisolin erityksen lisääntyminen väliaikaisesti torjuu sairauksia ja vahvistaa immuunijärjestelmää. Jos kortisolipitoisuus pysyy pitkään runsaana, heikentää se tällöin immuunipuolustusta. Liiallisesta kortisolipitoisuudesta voi seurata erilaisia sairauksia. (Mielipalvelut Oy 2017.)

Liikunnan tiedetään vaikuttavan positiivisesti lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin ja oppimiseen. Vaikutukset voivat perustua liikunnasta aiheutuviin onnistumisen kokemuksiin ja paremmuuden tunteeseen suhteessa muihin saman ikäisiin tai omaan kehittymiseen. Lapsi tai nuori pääsee liikunnan kautta ilmaisemaan tunteitaan ja itseään. Liikunta siis voi tukea lapsen tai nuoren persoonallisuuden ja itsetunnon kehittymistä. Säännöllisen liikunnan on osoitettu vaikuttavan alentavasti stressiin, masennukseen ja ahdistukseen. Aktiivisella liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia somaattiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä erilaisiin käyttäytymisen häiriöihin. Liikunnalla on myös osoitettu olevan yhteys hyvään koulumenestykseen, oppimiseen ja kognitiivisiin suorituksiin. Myös pitkällä aikavälillä tarkasteltuna nuoruuden liikuntaharrastuksella on yhteys aikuisiän psyykkiseen hyvinvointiin. (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2008, 79–80.) Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on todettu olevan parempi mielenterveys, kuin vähemmän liikkuvilla. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa kevyelläkin liikunnalla ja liikkumisen positiiviset vaikutukset vahvistuvat, kun liikuntaan liittyy vuorovaikutusta tai ulkona viherympäristössä oleilua. (Wahlbeck, Turhala & Liukkonen 2015.)

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että vähäinen liikunta on yhteydessä alentuneeseen henkiseen minäpystyvyyteen (Valois, Umstattd, Zullig & Paxton, 2008, 321). Vain 17,9 % eurooppalaisista pojista ja 10,7 % tytöistä ilmoittivat liikkuvansa riittävästi, kun tuloksia verrattiin WHO:n asettamiin suosituksiin (60 minuuttia päivässä). Eurooppalaisten nuorten säännöllisen liikunnan katsottiin olevan yhteydessä pienempiin masennus- ja ahdistusoireisiin sekä parempaan hyvinvointiin. Vastaavasti vähäisen liikunnan sekä masennus- ja ahdistusoireiden välillä osoitettiin olevan yhteys. Tutkimuksessa korostettiin liikunnan tärkeyttä vähiten aktiivisten nuorten keskuudessa. (McMahon, Corcoran, Regan, Keeley, Cannon, Carli, Wasserman, Hadlaczky, Sarchiapone, Apter, Balazs, Balint, Bobes, Brunner, Cozman, Harlings, Iosue, Kaess, Kahn, Nemes, Podlogar, Postuvan, Sáiz, Sisask, Tubiana, Värnik, Hoven & Wasserman 2017.)

Fyysisen aktiivisuuden on osoitettu myös Ahn ja Fedewan (2011) meta-analyysissä olevan merkittävässä yhteydessä vähentyneeseen masennukseen, ahdistukseen, psyykkiseen stressiin ja henkiseen häiriöön lapsilla. Myös lasten itsetunnon katsottiin parantuvan fyysisen aktiivisuuden seurauksena. Merkittävää eroa ylipainoisten ja normaalipainoisten lasten mielenterveyden parantumisessa fyysisen aktiivisuuden seurauksena ei pystytty osoittamaan, vaan liikunnalla oli sama mielenterveyteen positiivisesti vaikuttava yhteys sekä ylipainoisilla että normaalipainoisilla lapsilla. Toisaalta lapsilla, joilla oli jokin käyttäytymishäiriö tai kliininen diagnoosi käytösongelmista, fyysinen aktiivisuus paransi mielenterveyttä huomattavasti enemmän, kuin normaalisti kehittyvillä lapsilla.

Liikunnan ja mielenterveyden välisestä yhteydestä on toisistaan poikkeavia tutkimustuloksia. Hollantilaisilla nuorilla tehty vuoden mittainen pitkittäistutkimus osoitti, että vähentyneen liikunnan ja mielenterveydellisten muutosten välillä ei ole yhteyttä (Van Dijk, Savelberg, Verboon, Kirschner & Groot 2016).

4.2 Liikunnan haitat

Liikunta voi vaikuttaa negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin silloin, kun liikunta on liian kuluttavaa, yksipuolista, kilpailukeskeistä tai nuori kokee tulleeensa painostetuksi. Tällainen liikunta voi aiheuttaa uupumista, masennusta, vääristynyttä minäkuvaa, ahdistusta ja stressiä. (Ahonen ym. 2008, 79–80.) Vaikka liikunnalla tiedetään olevan monia hyviä vaikutuksia voi se väärin toteutettuna aiheuttaa ongelmia terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunnan ollessa liian runsasta tai yksipuolista se voi aiheuttaa rasitusvammoja, tapaturmia, uupumista, masennusta, vääristyneen minäkuvan, liikuntainnostuksen katoamisen ja kehityksen loppumisen. (Husu & Jussila 2017 b.) Liikunnan turvallisuuteen voi vaikuttaa hankkimalla oikeanlaiset välineet ja liikkumalla sopivassa ympäristössä. Liikunnan turvallisuuteen vaikuttaa myös liikkujan ikä, sukupuoli, yksilölliset riskitekijät, liikuntamuoto, liikunnan määrä ja sen kuormittavuus. (UKK-instituutti 2015.)

Liikuntatapaturmat ovat haitallisia, sillä ne hävittävät jopa puolet liikunnan terveyshyödyistä. Liikuntatapaturmat aiheuttavat myös paljon vammoja Suomessa. Eniten liikuntatapaturmia 12–18-vuotiaille pojille tapahtuu pallopeleissä, kuten jalkapallossa, salibandyssa ja jääkiekossa. Muita liikuntatapaturmia aiheuttavia lajeja ovat moottoriurheilu, laskettelu ja lautailu. Saman ikäisille tytöille eniten tapaturmia aiheuttaa myös pallopelit sekä ratsastus, laskettelu ja lautailu. Sekä pojille että tytöille yleisin tapaturmia aiheuttava liikunta muoto vapaa- ajalla on trampoliini-hyppely. (Husu ym. 2017 b.)

Suurin osa liikuntavammoista ovat nyrjähdyksiä, venähdyksiä ja ruhjevammoja. Yleisimmin nämä vammat kohdistuvat polveen, nilkkaan tai selkään. Suurin osa vammoista on äkillisiä vammoja, jotka ovat syntyneet liikunnan aikana. Useimmiten vammojen syntyminen johtuu joko kompastumisesta tai kaatumisesta tai törmäyksistä. Rasitusvammat ovat myös yleisiä voima-, budo- ja kestävyyslajeja harrastaville. Rasitusvammat aiheutuvat yksipuolisesta ja paljon toistoja sisältävästä liikunnasta sekä tekniikkavirheistä. (UKK-instituutti 2015.)

4.3 Ravinto

Ravinnolla on suuri vaikutus nuoren jaksamiseen. Ruokavalio vaikuttaa vireystilaan, liikuntavammojen riskiin, fyysiseen kuntoon, liikunnasta palautumiseen, yleiseen hyvään oloon sekä painonhallintaan. (Ojala, Jussila & Hiilloskorpi 2017 a.) Kouluterveyskyselyn mukaan 33 % peruskoululaisista ei syö koululounasta päivittäin ja 41 % peruskoululaisista ilmoitti, ettei syö aamupalaa joka aamu (THL 2015 a).

Ruokavalion suunnittelussa tulee kiinnittää huomio energiansaannin ja energiankulutuksen tapapainoon. Energiantarve vaihtelee yksilöstä ja liikuntaaktiivisuudesta riippuen. 14–18-vuotiaiden tyttöjen energiantarpeen viitearvo on 1480–2700 kcal/vrk ja poikien 2240–3260 kcal/vrk. Hyvin aktiivisen nuoren energiantarve saattaa olla huomattavasti suurempi. Liiallinen energiansaanti lihottaa ja liikapaino aiheuttaa väsymystä, huonoa kehonhallintaa ja altistaa liikuntata-

paturmille. Liian alhainen energiansaanti puolestaan johtaa laihtumiseen. (Ojala ym. 2017 a.)

Ateriarytmi kannattaa pitää säännöllisenä. Suositeltavaa on syödä viisi ateriaa päivässä 3–4 tunnin välein. Hyvään ateriarytmiin kuuluu aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala ja 1–3 välipalaa pääaterioiden välissä. Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena ja hyvää vireystilaa yllä. Säännöllistä ateriarytmiä noudattaessa myös napostelu, iltasyöminen ja liian isot ruoka-annokset vähenevät. (Ojala ym. 2017 b.)

Aterioiden oikeaoppiseen kokoamiseen voi käyttää apuna lautasmallia. Lautasmallin mukaan puolet annoksesta tulisi koota kasviksista, kuten raasteista, salaateista tai kasvislisäkkeistä. Neljännes lautasesta tulisi olla perunaa, riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Viimeisestä neljänneistä lautaselta tulisi löytyä kalaa, lihaa tai munaa. Vaihtoehtoisesti lihan tai munan tilalla voi käyttää palkokasveja, siemeniä ja pähkinöitä sisältäviä kasvisruokia. Ruokajuomana suositeltavaa olisi käyttää rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Jälkiruokana suositellaan käytettävän marjoja tai hedelmiä. (Evira 2016.) Aktiiviliikkujan lautasmallissa ruoka-aineiden suhde voi olla jokaisessa ryhmässä kolmannes ja runsaasti liikkuva voi syödä enemmän esimerkiksi leipäsiivuja (Ojala ym. 2017 c).

Ravintoaineiden saanti vaikuttaa energisyyteen. Hiilihydraatit, proteiinit sekä rasvat ovat energiaravintoaineita ja vitamiinit sekä kivennäisaineet suojaravintoaineita. Ravinnon energiasta 55–60 % tulisi olla peräisin hiilihydraateista, kuten perunasta, viljatuotteista tai hedelmistä. 10–15 % tulisi olla proteiineista, kuten lihasta, kalasta, munasta tai palkokasveista ja 30 % rasvoista, kuten pehmeistä kasvi ja kala öljyistä tai pähkinöistä. Suojaravintoaineiden saanti on helppoa noudattamalla terveellistä ruokavaliota. Tarvittaessa voidaan käyttää vitamiinivalmisteita. Suojaravintoaineiden liian vähäinen saanti aiheuttaa väsymystä ja puutostiloja. Nuorelle tärkeimpiä suojaravintoaineita ovat rauta, kalsium, D-, C- ja E-vitamiinit. Rautaa saa muun muassa punaisesta lihasta ja täysjyväviljatuotteista ja sitä tarvitaan hapen kuljetukseen elimistössä. C-vitamiinia saa esimerkiksi sitrus-

hedelmistä ja E-vitamiinia kalasta. Näitä vitamiineja tarvitaan solujen suojaamisessa ja liikunnasta palautumisessa. D-vitamiinia saadaan auringonvalosta ja kalasiumia maitotuotteista. Näillä on selkeä yhteys luuston kehittymiseen ja kasvuun. (Ojala ym. 2017 d.)

On hyvä pitää huolta riittävästä nesteiden saannista pitkin päivää, sillä jo pienikin nestehukka väsyttää. Liian vähäinen nesteiden saaminen aiheuttaa väsymyksen lisäksi tarkkaavaisuuden, hienomotoristen toimintojen ja suorituskyvyn heikkenemistä. Nestetarve on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa moni asia. Esimerkiksi liikunta, aurinkoinen sää ja kuumuus lisäävät nesteen tarvetta. Yleissuosituksena on juoda päivän aikana noin 2 litraa vettä ja 1 litra jokaista liikuttua tuntia kohti. (Ojala ym. 2017 e.)

4.4 Uni

Jaksamiseen ja henkiseen vireyteen vaikuttaa liikunnan ja ravinnon lisäksi uni. Nuorelle uni on erityisen tärkeää, sillä unta tarvitaan fyysiseen kasvuun sekä tietojen ja taitojen oppimiseen. Nuori tarvitsee unta joka yö noin 8–10 tuntia. Unen tarvetta lisää henkiset ja fyysiset ponnistelut, kuten intensiivinen opiskelu tai rankka urheilu. (Ojala, Jussila & Oksanen 2017.) Murrosikään tultaessa unen tarve ei vähene, mutta usein nukahtamisajankohta siirtyy myöhemmäksi hormonierityksen muutoksen vuoksi. Nuorilla yleisin unihäiriö onkin aamuväsymys, joka useimmiten johtuu liian myöhäisestä nukkumaan menosta. (MLL 2017.) Unen aikana aivoissa aivo-selkäydinneste huuhtoo soluja, soluvauriot korjautuvat ja hermosolujen väliset yhteydet vahvistuvat. Toisaalta tarpeettomat synapsiyhteyden karsiutuvat ja siksi voidaankin sanoa unen auttavan muistamisessa. (THL 2014.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyssä (2015 b.) käy ilmi, että suurin osa (22 %) peruskoulun pojista menee arkisin nukkumaan noin klo 23.00. Peruskoulun tytöistä suurin osa (23 %) menee arkisin nukkumaan noin klo 22.30. Arkisin pojat (40%) ja tytöt (38 %) heräävät yleisimmin noin klo 7.00.

Siispä arkisin suurin osa peruskoulun pojista saa yössä unta noin 8 tuntia ja tyttöistä noin 8,5 tuntia. Kuitenkin peruskoulun tytöistä ja pojista yhteensä vuonna 2015 31 % nukkui vähemmän kuin 8 tuntia yössä. Lukiolaisista vastaava prosenttiosuus oli 41 % ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 48 %.

5 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN KUNTOTEKIJÄT

Kuntotekijöitä ovat nopeus, notkeus, voima ja kestävyys (TEKO 2017). Kestävyyuskunnolla tarkoitetaan kykyä liikkua ilman väsymystä ja siihen liittyy olennaisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintakyky. Suorituskeho jakaa kestävyysperuskestävyyteen, vauhtikestävyyteen, maksimikestävyyteen ja nopeuskestävyyteen. Peruskestävyydessä energia muodostetaan hapen avulla. Sitä tarvitaan kaikkeen fyysiseen toimintaan, kuten arjen normaaleihin askareisiin, kävelyyn ja pyöräilyyn. (Husu ym. 2017 a.) Kestävyyssliikunta terveyshyötyjä ovat sydämen pumppaustehon ja hapenkuljetuselimistön kunnon paraneminen. Kestävyyuskunnan harjoittaminen suojaa monilta eri terveyshaitoilta, kuten valtimotaudeilta, kohonneelta verenpaineelta, tyypin 2 diabetekselta ja metaboliselta oireyhtymältä. (UKK-instituutti 2014 b.)

Lihaskuonulla tarkoitetaan lihaskiston kykyä tehdä työtä vastusta vastaan. Voiman eri alueita ovat kesto-, maksimi- ja nopeusvoima. Kestovoimalla tarkoitetaan lihasken kykyä pitää tiettyä voimatasoa mahdollisimman pitkään tai lihasken kykyä tehdä pitkäaikaista työtä väsymättä. Maksimivoima on lihasken suurin voima, jonka ihminen pystyy suorittamaan yksittäisessä suorituksessa. Nopeusvoima on lihasken kykyä suorittaa suurin voima mahdollisimman nopeasti. (Husu ym. 2017 a.) Voimaharjoittelun hyötyjä ovat muun muassa lihaskiston ja luuston vahvistaminen sekä kehon rasvakudoksen väheneminen. Voimaharjoittelu on tehokkain liikuntamuoto, jos halutaan muokata kehoa. (Sundell 2015.)

Nopeudella tarkoitetaan ihmisen kykyä suoriutua liikuntaa vaativista tehtävistä mahdollisimman nopeasti. Nopeuteen kuuluu reaktio-, räjähtävä ja liikkumisnopeus. Reaktionopeus tarkoittaa kykyä reagoida ulkoisiin ärsykkeisiin nopeasti, esimerkiksi liukas maa. Räjähtävällä nopeudella tarkoitetaan kykyä tehdä yksittäisiä nopeita liikkeitä. Liikkumisnopeus on liikkumista paikasta toiseen nopealla vauhdilla. (Husu ym. 2017 a.)

Liikkuvuus kuvaa nivelten liikelaajuutta ja se voi olla joko staattista tai dynaamista. Staattisella notkeudella tarkoitetaan liikkuvuutta, kun halutaan yltää ääriasentoihin, esimerkiksi eteentaivutus. Dynaaminen notkeus ilmenee liikkeenä, jota pitää toistaa asennosta toiseen esimerkiksi krooliuinti. (Husu ym. 2017 a.) Lihaksien venyttäminen vaikuttaa merkittävästi jänteiden viskositeettiin sekä tekee lihaksista myötäilevämmän. Venyttelyn tiedetään myös olevan tärkeää vammojen ennaltaehkäisyssä. (Witvrouw, Mahieu, Dannels & McNair 2004, 443.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöaihe hyväksyttiin Vaasan ammattikorkeakoulussa koulutuspäällikön toimesta toukokuussa 2016. Tutkimuslupahakemus tutkimussuunnitelmiseen lähetettiin Vöyrinkaupungin koulun rehtorille marraskuussa 2016. Tutkimuslupa saatiin marraskuussa 2016. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella Vöyrinkaupungin koulussa joulukuussa 2016.

6.1 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa kohderyhmänä toimi Vöyrinkaupungin koulun 9.-luokkalaiset. Yhteensä koulussa on 136 9.-luokkalaista oppilasta. Tutkimukseen osallistui kolme luokkaa, joilla oppilaita yhteensä on 56. Tutkimukseen osallistuvat luokat valittiin satunnaisesti. Yksi kyselyyn vastanneista luokista oli musiikki-luokka, mutta tässä tutkimuksessa ei ole eritelty musiikkiluokan oppilaiden vastauksia muiden oppilaiden vastauksista. Opinnäytetyön tekijät toimittivat kyselylomakkeet koululle ja luokanopettajat jakoivat lomakkeet 9.-luokkalaisille oppitunnilla.

6.2 Kyselyn toteuttaminen

Kyselylomakkeet ovat yleisimmin käytetty mittausväline kvantitatiivisessa tutkimuksessa ja on hyvin tärkeää, että kyselylomakkeen pohjana on luotettava kirjallisuuskatsaus. Strukturoitu kyselylomake on tehokas, sillä sen avulla aineisto saadaan nopeasti tallennettavaan muotoon ja analysoitavaksi. Kyselylomakkeen on hyvä olla riittävän lyhyt ja sen vastaamiseen ei saisi kulua enempää kuin 15 minuuttia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 87–88.)

Kyselylomake (ks. Liite 1) suunniteltiin elokuussa 2016. Tutkimuksessa päädyttiin keräämään aineisto kyselylomakkeen avulla, sillä kyselylomake mahdollisti laajan joukon tutkimisen ja tehokkaan aineistonkeruun. Kyselylomakkeen vastaamisen mitattiin kestävän 2–5 minuuttia. Tämän katsottiin olevan eduksi, sillä kyselylomake toteutettiin oppitunnilla, eivätkä opinnäytetyön tekijät halunneet

viedä liikaa resursseja opetuksesta. Mikäli kyselylomake olisi ollut pidempi, eivät nuoret välttämättä olisi jaksaneet keskittyä kyselyn täyttämiseen. Koululta saatiin aineiston keruun jälkeen positiivista palautetta kyselylomakkeen tiiviyydestä ja siitä, että sen pystyi toteuttamaan nopeasti.

Kyselylomakkeessa on yhteensä 12 kysymystä, joista ensimmäisenä kysyttiin taustatietona sukupuolta. Usein kyselylomakkeen alussa kysytään taustatietoja ja hoitotieteellisissä tutkimuksissa on todettu, että taustatietojen tutkiminen on tärkeää, sillä ne usein selittävät tutkittavien kokemuksia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 90). Tässä tutkimuksessa taustatietona päädyttiin kysymään ainoastaan sukupuolta, sillä tutkittavien ikähaarukka on jo tiedossa. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat 9.-luokkalaisia, eli noin 15–16-vuotiaita. Myöskään muiden taustatietojen, kuten asumismuodon, vanhempien tuloluokan tai parisuhdestatuksen kysyminen ei olisi ollut merkitsevää ja näin kyselylomake pysyy hyvin rajattuna.

Kysymykset 2–5 käsittelivät liikuntaa, sen muotoa ja liikunnan kestoa. Liikuntaa käsittelevät kysymykset olivat strukturoituja ja ne muodostettiin UKK-instituutin liikuntasuosituksen pohjalta (ks. UKK-instituutti 2014 a). Kysymyksiin 2–4 vastausvaihtoehtona olivat: ”Päivittäin”, ”4–6 kertaa viikossa”, ”3 kertaa viikossa”, ”1–2 kertaa viikossa”, ”Harvemmin” ja ”En ollenkaan”. Kysymys 5 käsitteli liikunnan kestoa päivän aikana ja vastausvaihtoehdot siihen olivat: ”Noin 1½ tuntia tai enemmän”, ”Noin tunnin”, ”Noin ½ tuntia”, ”Vähemmän” ja ”En lainkaan”.

Kysymykset 6–11 olivat myös strukturoituja ja ne käsittelivät jaksamista. Nämä kysymykset pohjautuivat Työterveyslaitoksen määritelmään jaksamisesta (ks. Hakanen, Ahola, Härmä, Kukkonen & Sallinen 2009, 12). Hoitotieteellisissä tutkimuksissa käytetään usein Likert-asteikkoa, jolla pystytään osoittamaan tutkittavan mielipide tutkittavasta kohteesta. Suositeltavaa on käyttää viisiportaista asteikkoa ja vastaajalle on hyvä antaa mahdollisuus neutraaliin vastausvaihtoehtoon ”En osaa sanoa”. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 102.) Tässä tutkimuk-

sessä päädyttiin käyttämään viisiportaista Likert-asteikkoa. Kysymyksissä 6–11 vastausvaihtoehdot olivat: ”Täysin eri mieltä”, ”Jokseenkin eri mieltä”, ”En osaa sanoa”, ”Jokseenkin samaa mieltä” ja ”Täysin samaa mieltä”. Kyselylomakkeessa täysin avoimen kysymyksen laatimista tulee harkita tarkkaan ja sellaisen käyttöön tulisi päätyä vain, jos kysymyksen laatimiselle on painava syy (KvantiMOTV 2010). Viimeinen kysymys numero 12 oli avoin ja siinä tutkittiin 9-luokkalaisten omia kokemuksia liikunnan vaikutuksesta omaan jaksamiseen. Avoimen kysymyksen käyttöön päädyttiin sen antaman syvällisemmän tiedon vuoksi ja tällä kysymyksellä pystytään varmentamaan liikuntatottumuksien ja jaksamisen yhteyttä.

Liikuntaa ja jaksamista mittaavat kysymykset pohjautuivat arvostettujen suomalaisten asiantutijaryhmien suosituksiin ja määritelmiin (ks. UKK-instituutti 2014 a & Hakanen, Ahola, Härmä, Kukkonen & Sallinen 2009,12), jolloin kyselylomakkeen taustana on luotettava kirjallisuuskatsaus (ks. Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 87–88).

6.3 Aineiston analysointi

Kyselylomakkeet numeroitiin juoksevilla numeroinnilla analysointia varten. Kvantitatiivinen aineisto syötettiin SPSS 23 -tilasto-ohjelmaan (Statistical Package for Social Sciences), josta saatiin vastaukset tilastollisessa muodossa. Tekstissä tutkimustulokset ovat esitetty kuvioina, joista käy ilmi lukumäärä sekä prosenttiosuus.

Liikunnan määrän ja jaksamisen välillä yritettiin esittää yhteyksiä ristiintaulukoinnin avulla, mutta tuloksista ei saatu p-arvoltaan tilastollisesti merkitseviä tuloksia. Tutkimusaineistoa yritettiin kasvattaa yhdistämällä ”jokseenkin saman mieliset” ja ”täysin saman mieliset” yhdeksi saman mielisten luokaksi ja vastaavasti erimielisten vastaukset yhdistettiin. Tällöinkään ristiintaulukoinnissa ei tullut esiin tilastollisesti merkitseviä p-arvoja. Tilastollisen merkitsevyyden puutetta voidaan selittää pienellä otannalla. Vastaajat olivat myös hyvin saman mielisiä,

jolloin erimielisten määrä jäi niin pieneksi, ettei tilastollisia merkitsevyyksiä voida osoittaa ristiintaulukoinnin avulla.

Jaksamista käsittelevistä väittämistä on mahdollista muodostaa summamuuttuja, jolla mahdollisesti voitaisiin saada osoitettua tilastollisia merkitsevyyksiä liikunnan ja jaksamisen välillä. Summamuuttujalla tarkoitetaan muuttujaa, jonka erillisten, mutta samaa ilmiötä mittaavien muuttujien arvot lasketaan yhteen (KvantimOTV 2009). Summamuuttujan käyttämistä selvitettiin analyysivaiheessa, mutta sen käyttö huomattiin haastavaksi.

Kyselylomakkeessa oli yksi avoin kysymys, joka analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Sisällön analyysi on hoitotieteessä tärkeä analyysimenetelmä, koska sillä tavoitetaan merkityksiä, seurauksia ja sisältöjä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 134).

6.4 Tutkimusetiikka

Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen (2009, 176) mukaan tutkijan tulee suojella tutkittavien yksityisyyttä. Opinnäytetyön tekijät ilmoittivat tutkittaville saatekirjeessä, että tutkimukseen osallistutaan nimettömänä ja henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa julki.

Hoitotieteellisen tutkimuksen eettisten ohjeiden mukaan tutkijan tulee estää tai minimoida kaikki mahdolliset haitat ja riskit (Kankkunen ym. 2009, 176–177). Opinnäytetyön tekijät arvioivat tutkimuksen riskit pieniksi, eikä tutkimukseen osallistumisesta aiheutunut haittaa tutkittaville. Saatekirjeessä (Liite 2) ilmoitettiin, että tutkimukseen osallistuminen on luottamuksellista. Tutkimuksessa ei kysytty erityisen arkaluonteisia kysymyksiä, vaan kysymykset käsitelivät lähinnä jokapäiväisiä tapoja ja tunteita.

Itsemääräämisoikeutta pidetään tutkimuksen lähtökohtana. Vapaaehtoisuutta tutkimukseen osallistumisessa pidetään myös tärkeänä asiana tutkimusetiikassa. (Kankkunen ym. 2009, 177.) Opinnäytetyön tekijät ilmoittivat tutkittaville saate-

kirjeessä, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kankkusen ym. (2009, 179) mukaan tutkimustietoja ei saa luovuttaa ulkopuolisille henkilöille jotka eivät kuulu tutkimusprosessiin. Opinnäytetyön tekijät ilmoittivat saatekirjeessä, että tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen ja kyselylomakkeet hävitetään tutkimuksen päätyttyä.

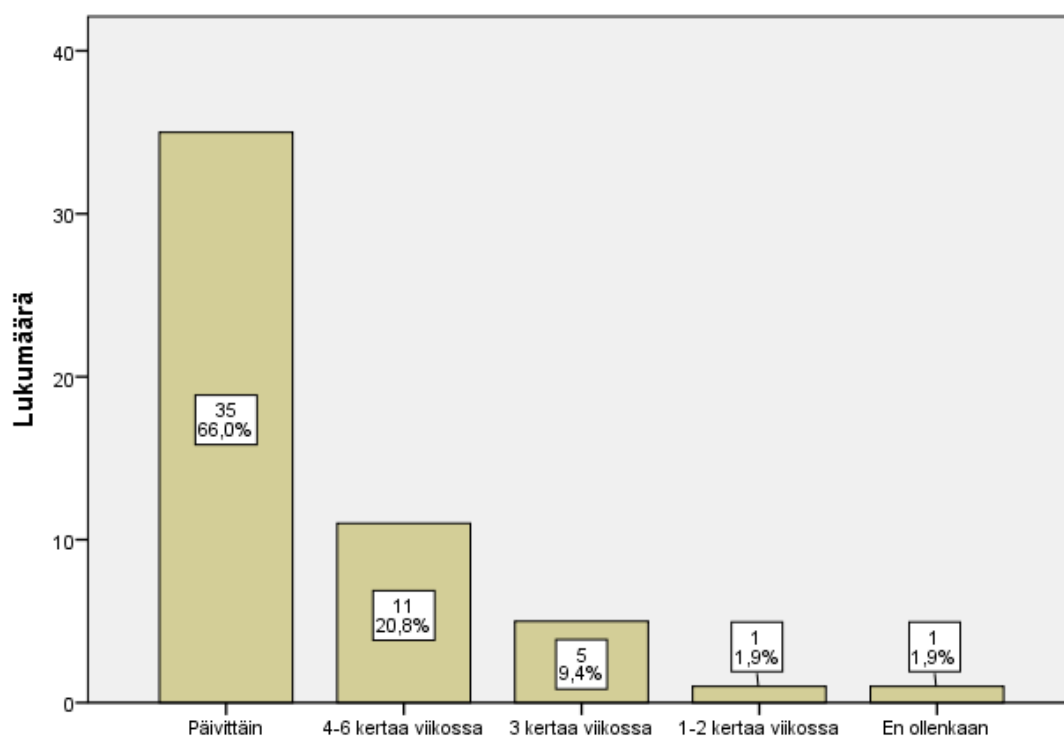
Kuvion 1 ja 2 (ks. s. 10 & 11) käyttöön kysyttiin lupa tervekoululainen-hankkeen suunnittelijalta. Kuvien käyttöön saatiin lupa ja tervekoululainen-hankkeelle luvattiin toimittaa opinnäytetyö sen valmistuessa.

7 TULOKSET

Tässä luvussa tarkastellaan tutkimuksesta saatuja tuloksia. Kyselylomake jaettiin kolmelle luokalle, joilla oli yhteensä 56 oppilasta. Oppilaista 53 vastasi kyselyyn. Vastausprosentti oli 94,6 %. Ainoana taustatietona kysyttiin vastaajien sukupuolta. Suurin osa vastaajista oli tyttöjä (60,4 % n=32). Vastaajista poikia oli alle puolet (39,6 % n=21).

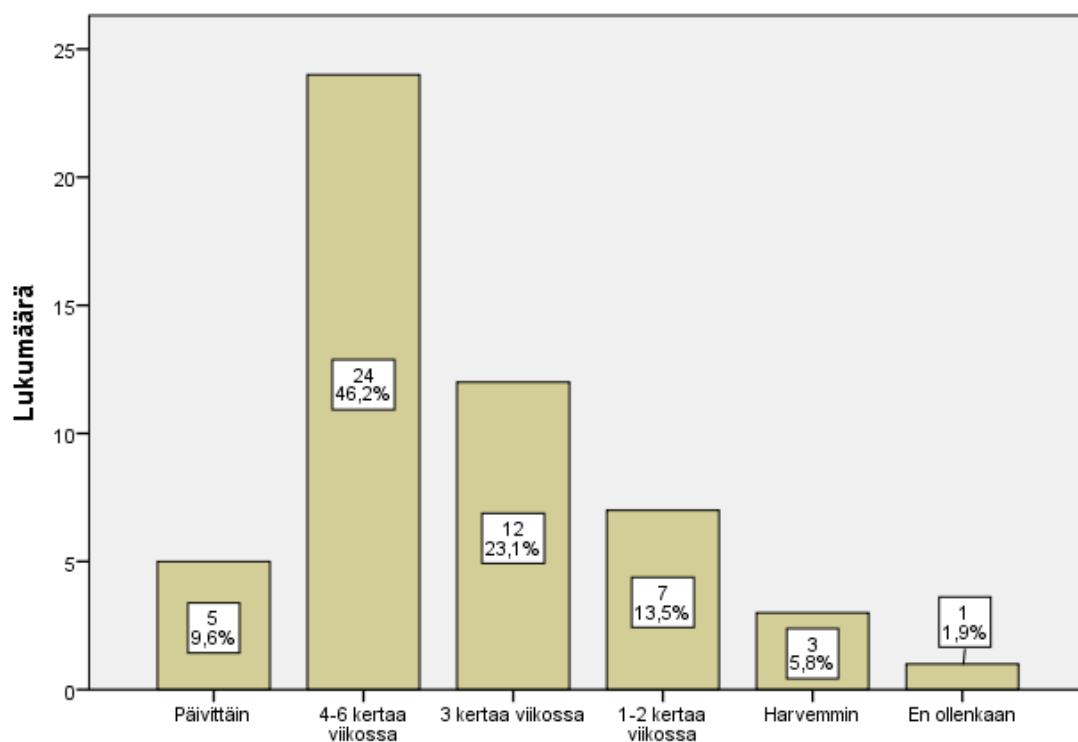
7.1 Liikuntamuoto ja sen määrä

Suurin osa vastaajista kertoi harrastavansa hyötyliikuntaa päivittäin. Vain yksi oppilas kertoi harrastavansa hyötyliikuntaa 1–2 kertaa viikossa ja yksi oppilas ilmoitti, että ei harrasta hyötyliikuntaa ollenkaan. (Kuvio 3.)



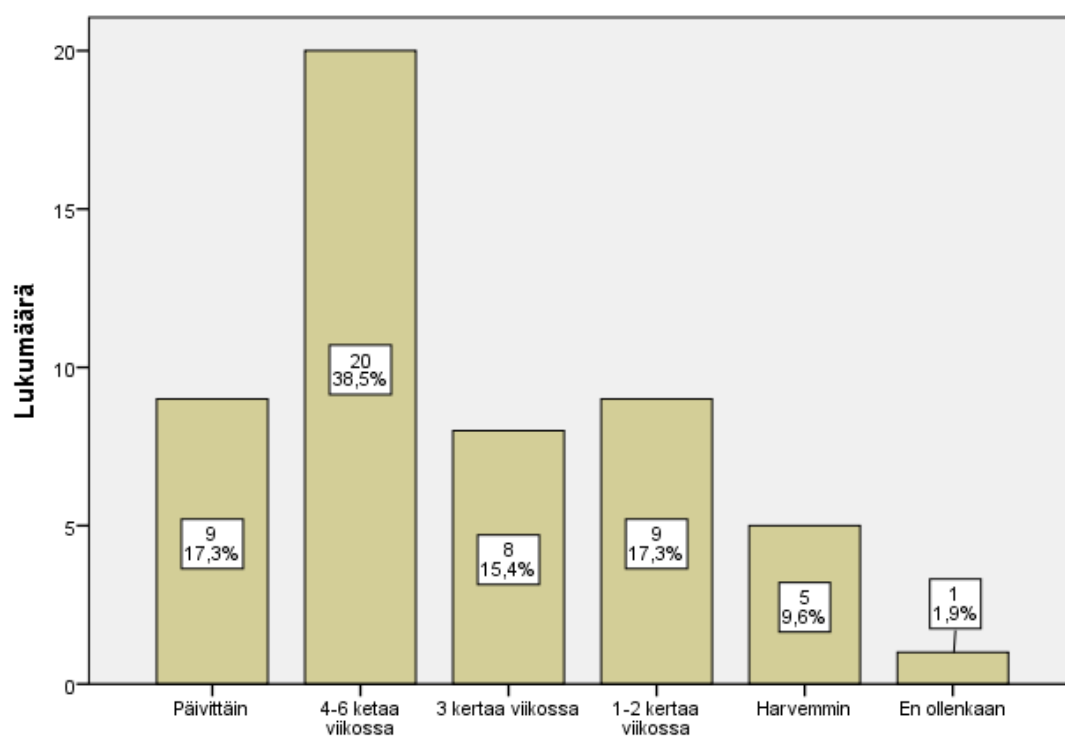
Kuvio 3. Hyötyliikunnan harrastaminen viikossa.

Suurin osa oppilaista kertoi harrastavansa kestävyysliikuntaa 4–6 kertaa viikossa. Oppilaista toiseksi eniten kertoi harrastavansa kestävyysliikuntaa kolme kertaa viikossa. Vain pieni osa oppilaista harrasti kestävyysliikuntaa päivittäin. Oppilaisista yksi oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 4.)



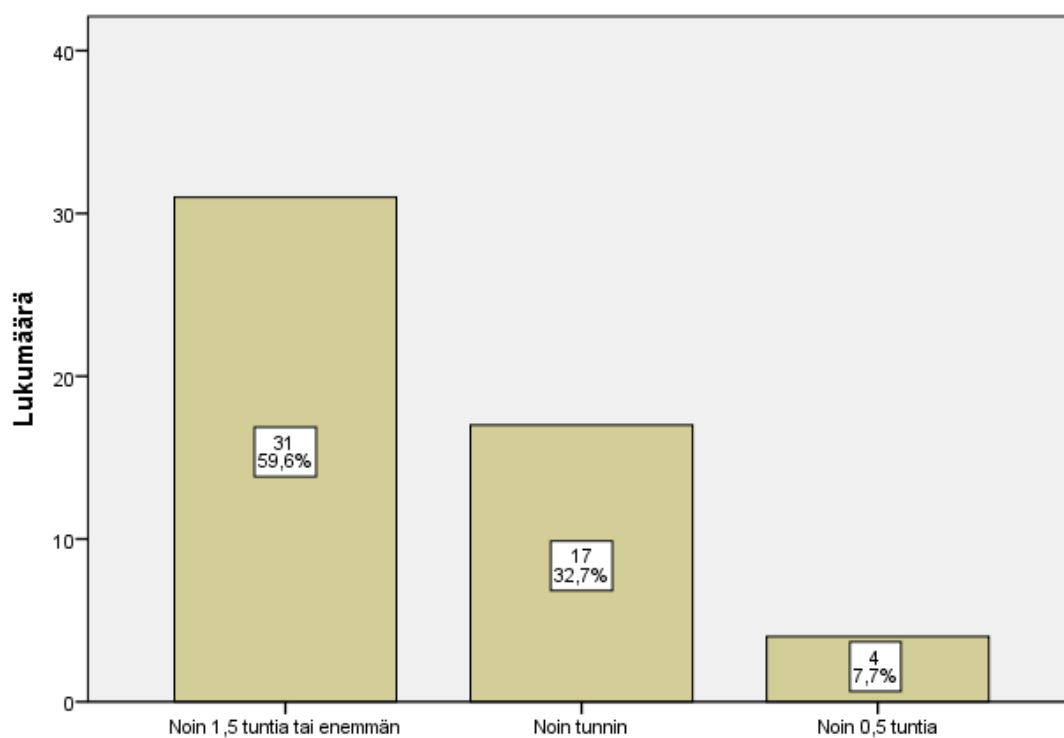
Kuvio 4. Kestävyysliikunnan harrastaminen viikossa.

Suurin osa oppilaista kertoi harrastavansa voimaa ja notkeutta kehittävää liikuntaa 4–6 kertaa viikossa. Toiseksi eniten oppilaat harrastivat voimaa ja notkeutta kehittävää liikuntaa 1–2 kertaa viikossa ja sama määrä ilmoitti harrastavansa päivittäin. Oppilaista yksi oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Voimaa ja notkeutta kehittävän liikunnan harrastaminen viikossa.

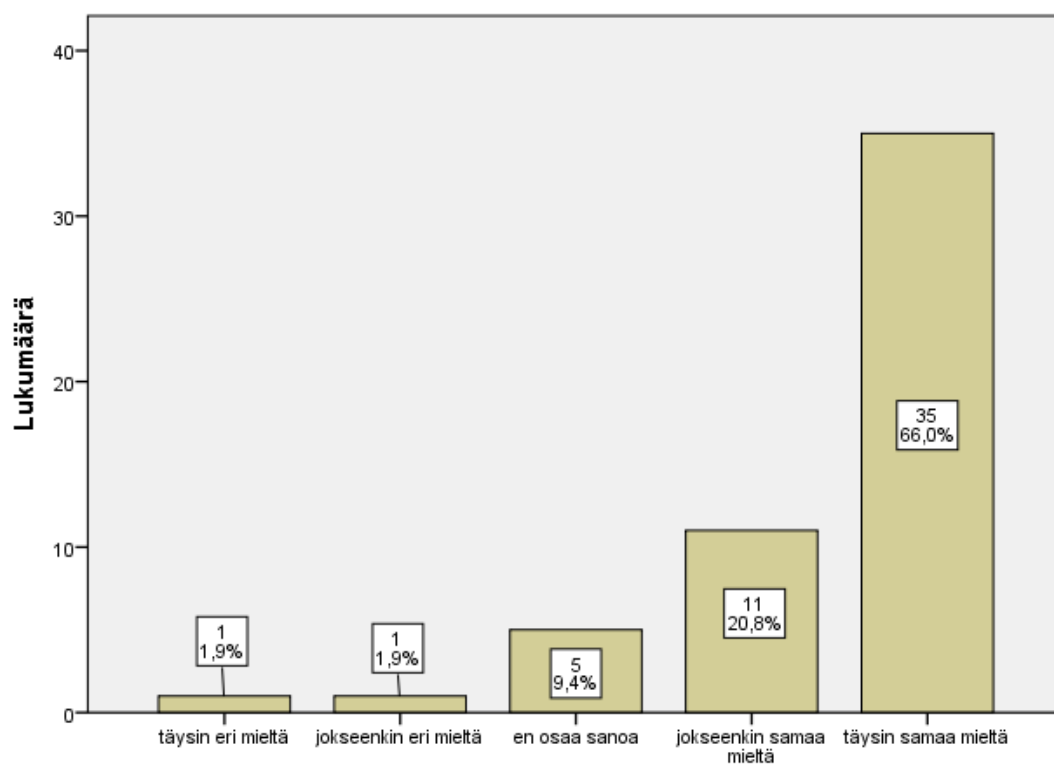
Suurin osa oppilaista ilmoitti liikkuvansa 1,5 tuntia tai enemmän päivässä. Toiseksi eniten oppilaat kertoivat harrastavansa liikuntaa noin tunnin päivässä. Yksikään oppilaista ei ilmoittanut liikkuvansa vähempää, kuin puoli tuntia päivässä. Oppilaista yksi oli jättänyt vastaamatta tähän kysymykseen. (Kuvio 6.)



Kuvio 6. Liikunnan tuntimäärä päivässä.

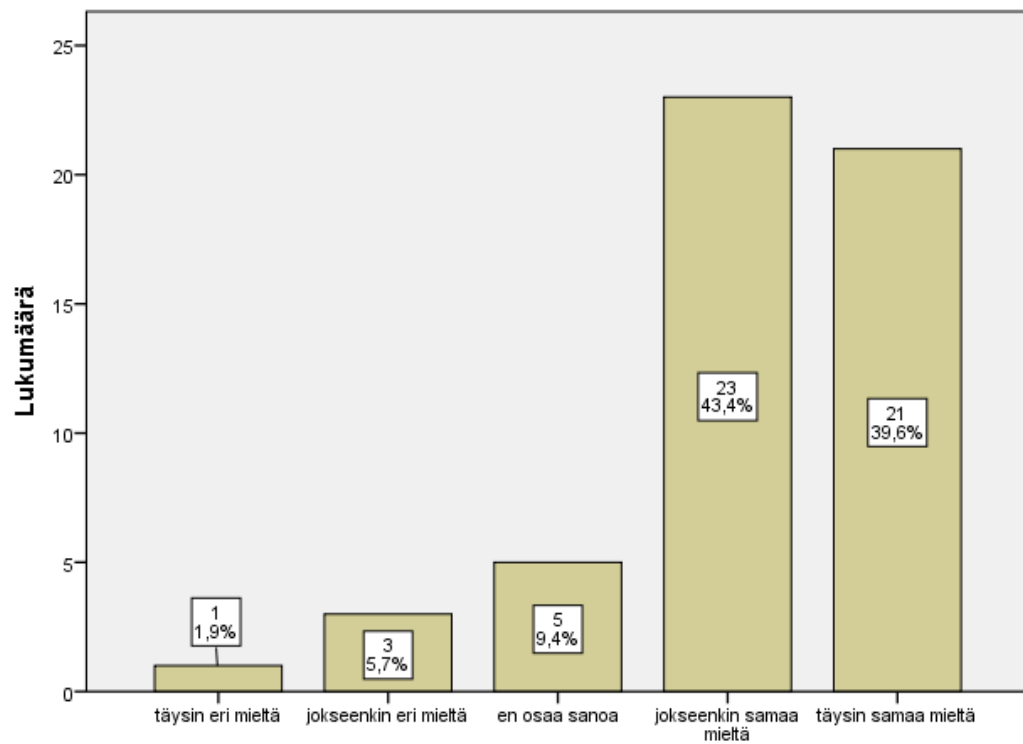
7.2 Jaksaminen

Yli puolet oppilaista oli täysin tyytyväisiä elämäänsä. Noin neljäsosa oppilaista oli jokseenkin tyytyväisiä elämäänsä. Vain hyvin pieni osa oppilaista oli tyytymättömiä elämäänsä. (Kuvio 7.)



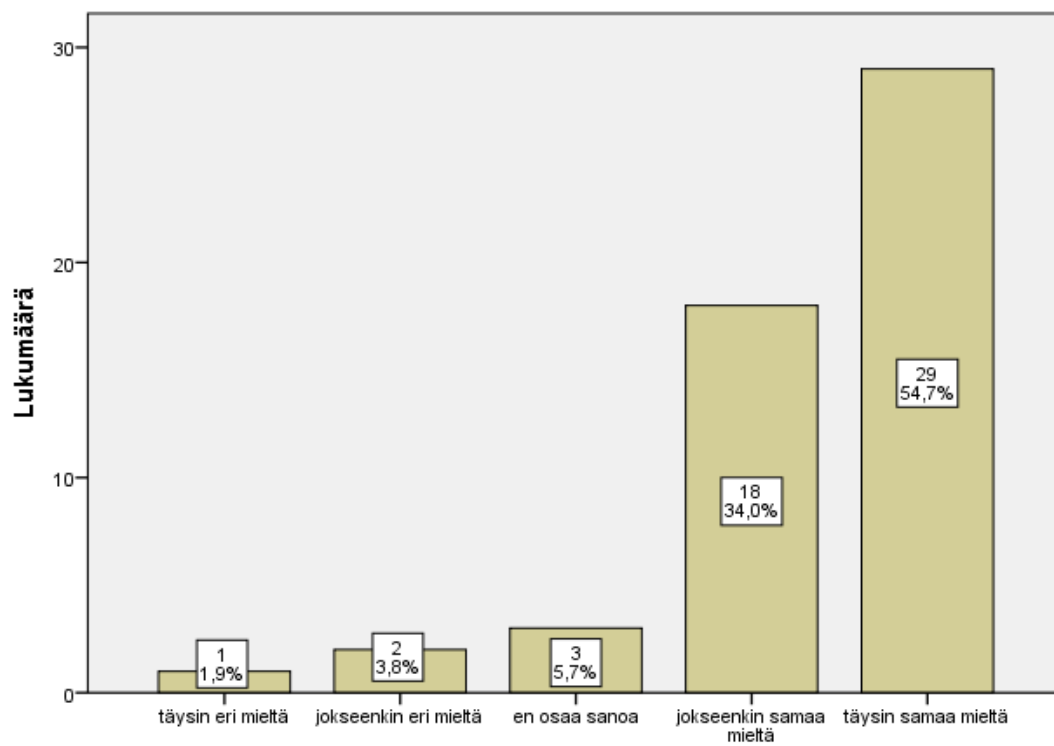
Kuvio 7. Vastaajan tyytyväisyys elämään.

Suurin osa oppilaista ilmoitti olevansa jokseenkin aktiivisia eli he jaksoivat tehdä muutakin kuin sen mikä oli pakko. Toisiksi suurin osa oppilaista ilmoitti olevansa täysin aktiivisia. (Kuvio 8.)



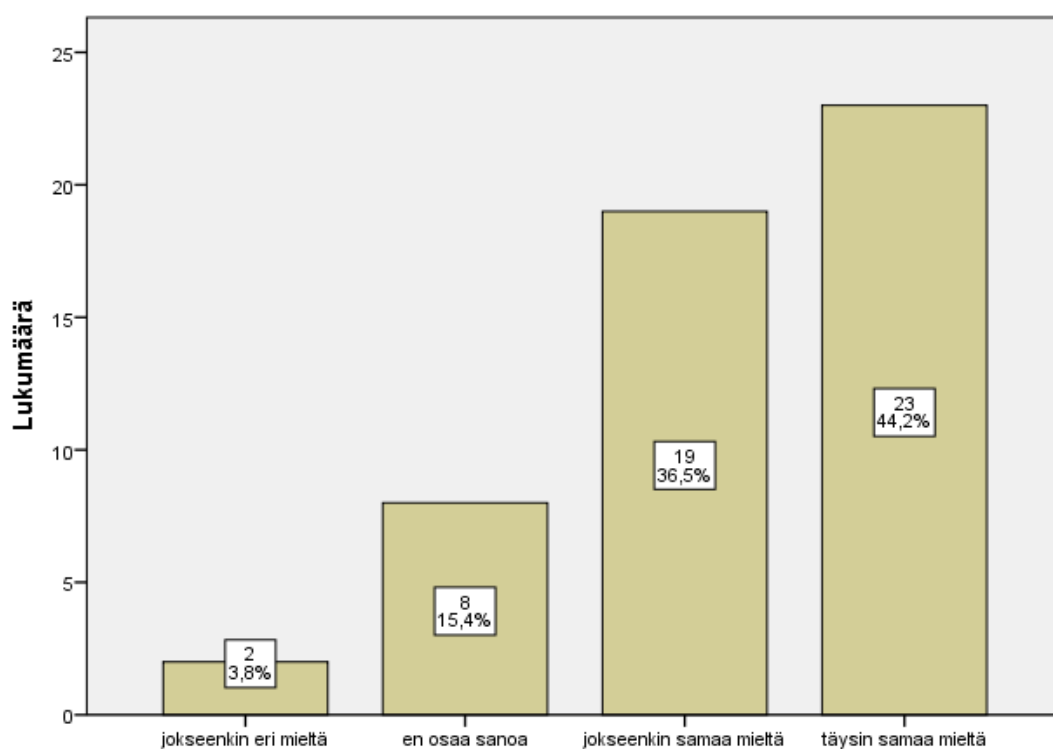
Kuvio 8. Aktiivisuus.

Yli puolella oppilaista oli täysin myönteinen perusasenne eli he suhtautuivat avoimesti ja kiinnostuneesti asioihin. Vain yksi oppilaista ilmoitti perusasenteensa olevan täysin kielteinen. (Kuvio 9.)



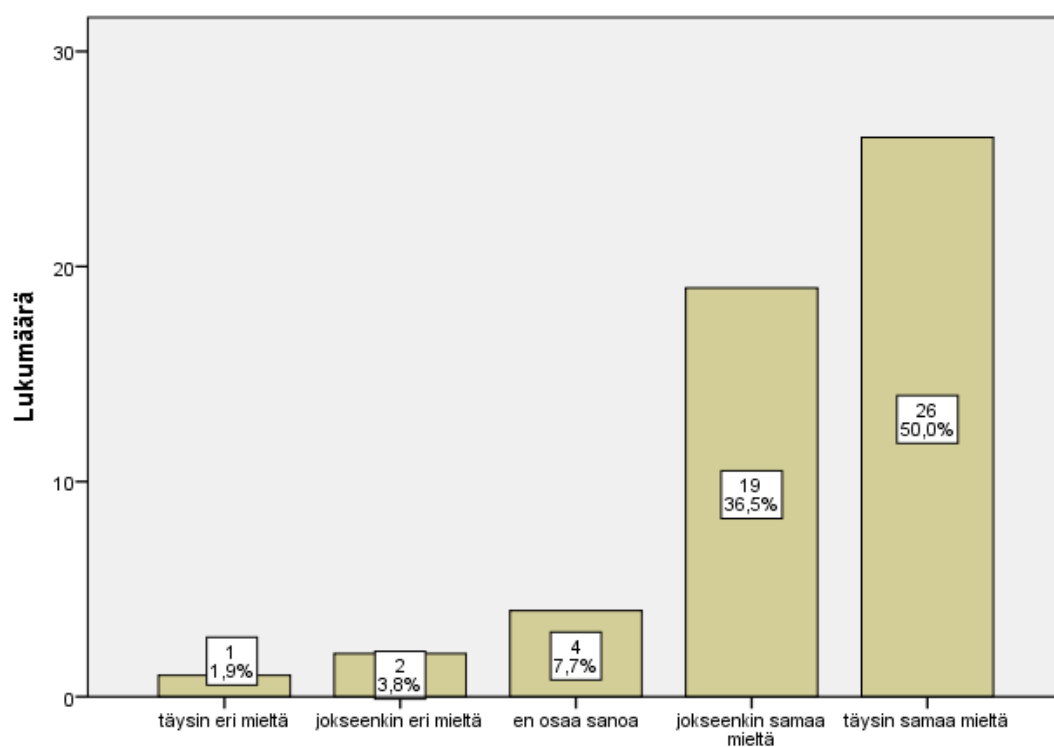
Kuvio 9. Myönteinen perusasenne.

Lähes puolet oppilaista ilmoitti olevansa täysin samaa mieltä kysyttäessä epävarmuuden ja vastoinikäymisien sietämistä kohtuullisesti tai paremmin. Ainutkaan oppilas ei ollut ilmoittanut olevansa täysin eri mieltä. Yksi vastaus jouduttiin hylkäämään, koska vastausvaihtoehtoja oli ympyröity kaksi. (Kuvio 10.)



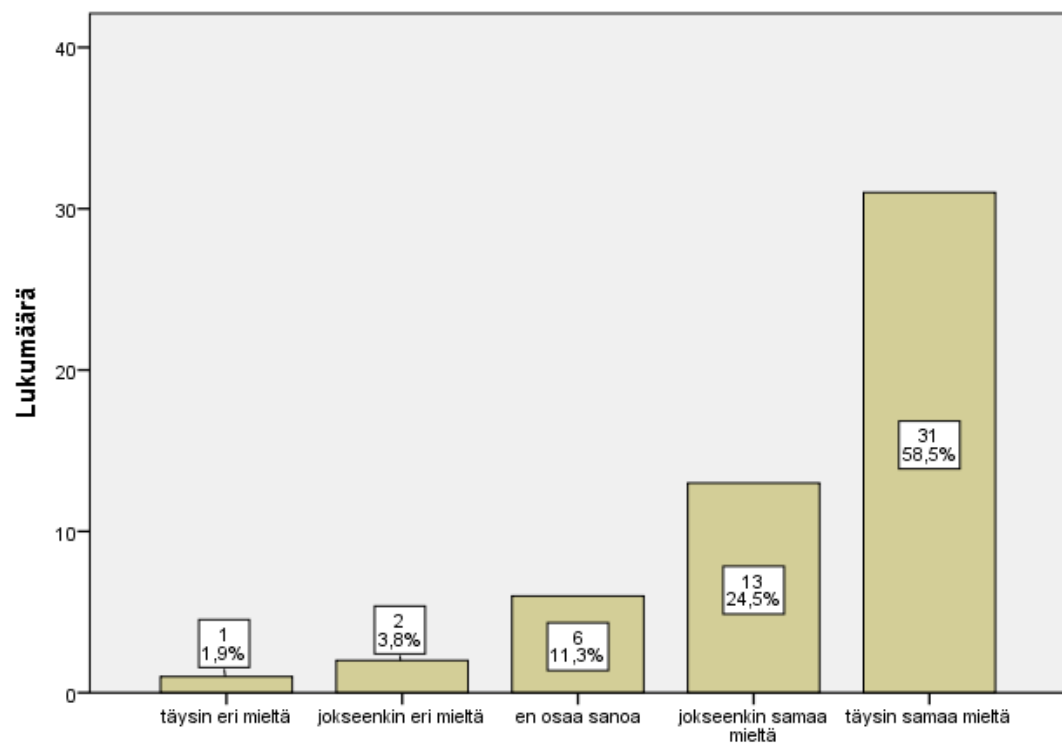
Kuvio 10. Epävarmuuden ja vastoinikäymisten sietäminen kohtuullisesti tai paremmin.

Puolet oppilaista hyväksyivät täysin omat puutteensa ja vahvuutensa. Vain yksi oppilas ilmoitti olevansa täysin eri mieltä hyväksymään omat puutteensa ja vahvuutensa. Yksi vastaus hylättiin, koska vastausvaihtoehtoja oli ympyröity kaksi. (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Omien puutteiden ja vahvuuksien hyväksyminen.

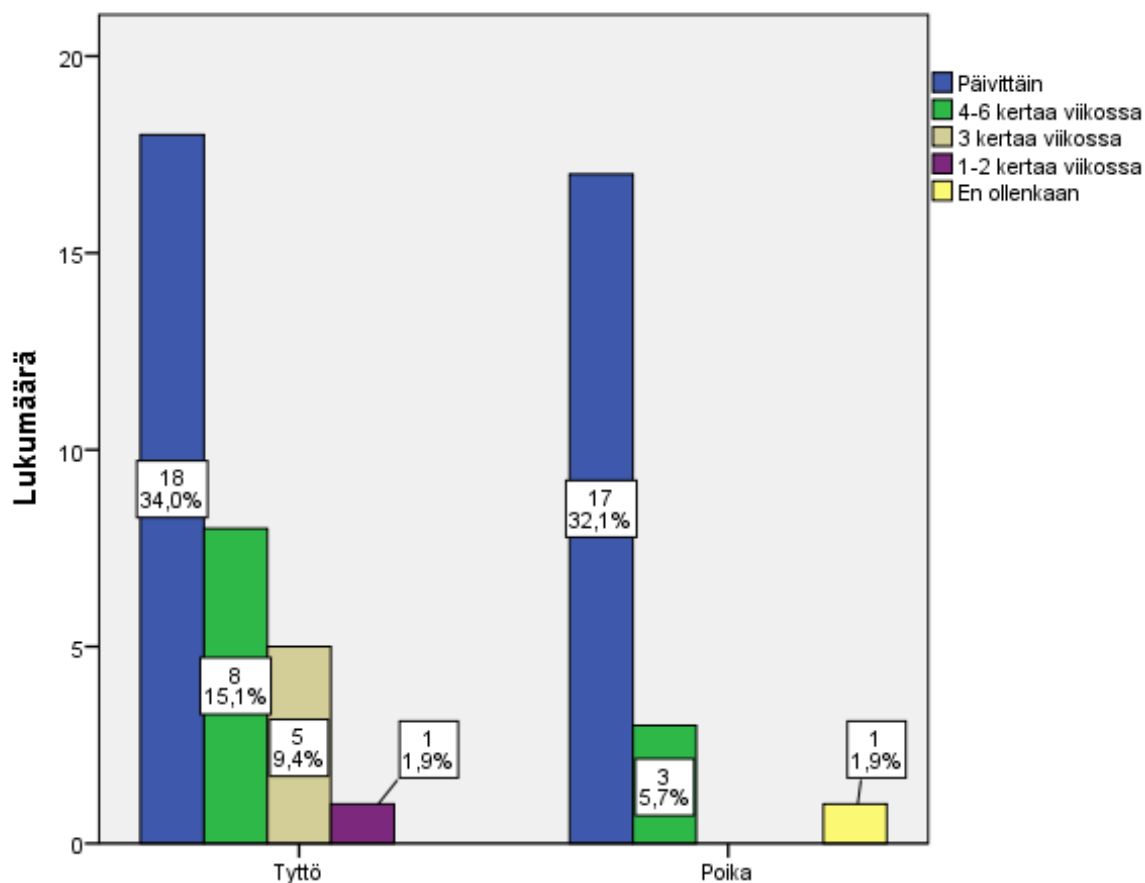
Yli puolet oppilaista oli täysin samaa mieltä, kun kysyttiin, onko yleinen jaksaminen hyvää? Vain pieni osa oppilaista ilmoitti yleisen jaksamisensa olevan huonoa. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Yleinen jaksaminen.

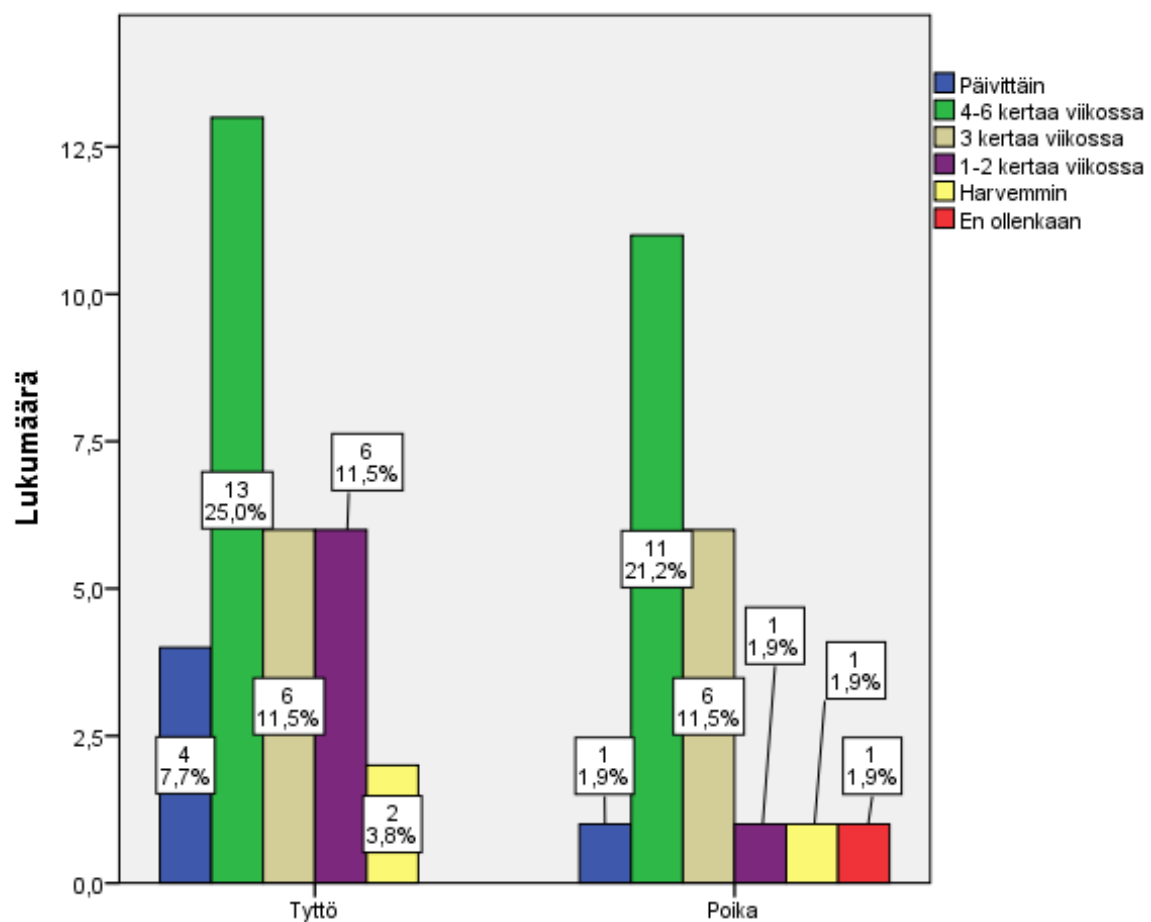
7.3 Liikunnan harrastaminen tyttöjen ja poikien välillä

Suurin osa tytöistä ja pojista harrasti hyötyliikuntaa päivittäin. Vain yksi tyttö harrasti hyötyliikuntaa 1–2 kertaa viikossa ja pojista kukaan ei ilmoittanut harrastavansa hyötyliikuntaa 1–2 kertaa viikossa. Pojista kukaan ei myöskään ilmoittanut harrastavansa hyötyliikuntaa 3 kertaa viikossa. Ainutkaan tyttö ei vastannut ”ei ollenkaan” hyötyliikunnan määrää koskevaan kysymykseen. (Kuvio 13.)



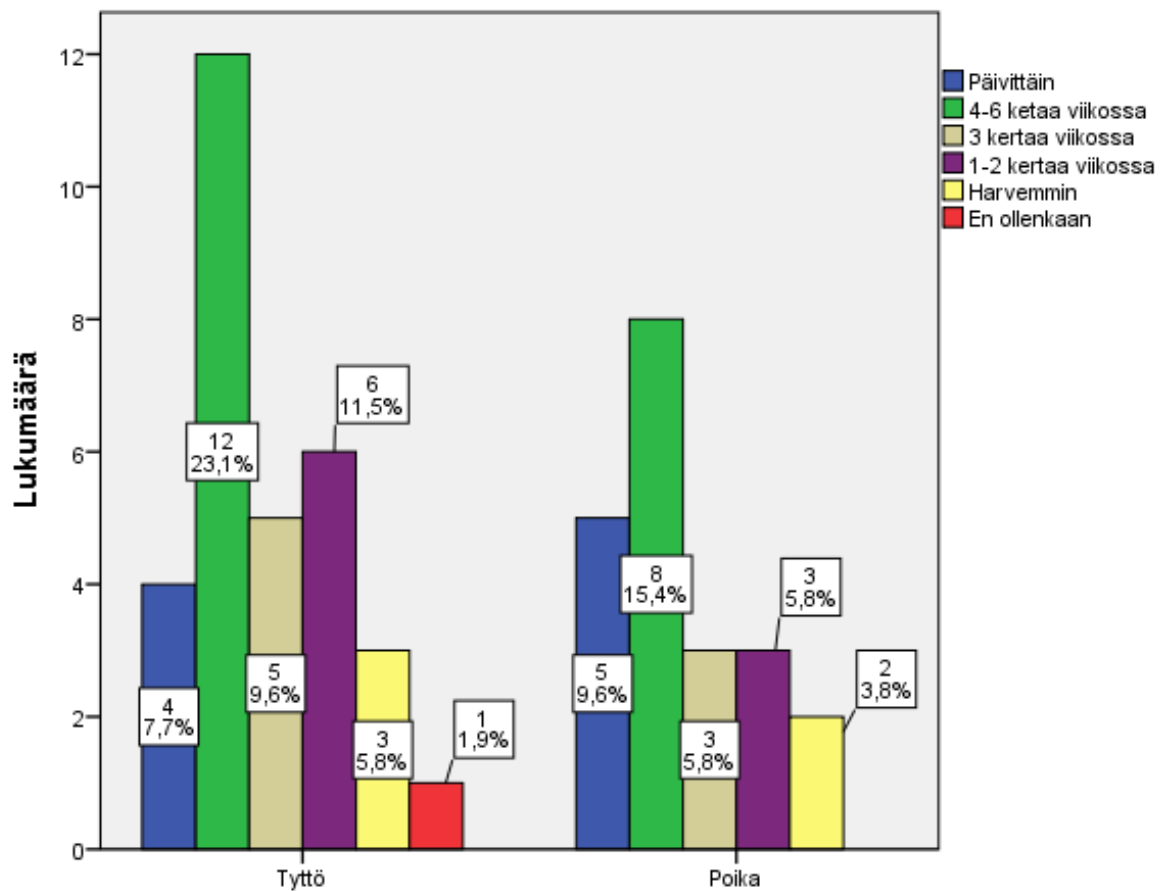
Kuvio 13. Hyötyliikunnan harrastaminen viikossa tyttöjen ja poikien välillä.

Tytöistä ja pojista suurin osa harrasti kestävyysliikuntaa 4–6 kertaa viikossa. Tytöt vastasivat harrastavansa kestävyysliikuntaa 1–2 kertaa viikossa, kun taas pojat harrastivat sitä vähemmän. Ainutkaan tyttö ei vastannut ”ei ollenkaan” kestävyysliikunnan määrää koskevaan kysymykseen. (Kuvio 14.)



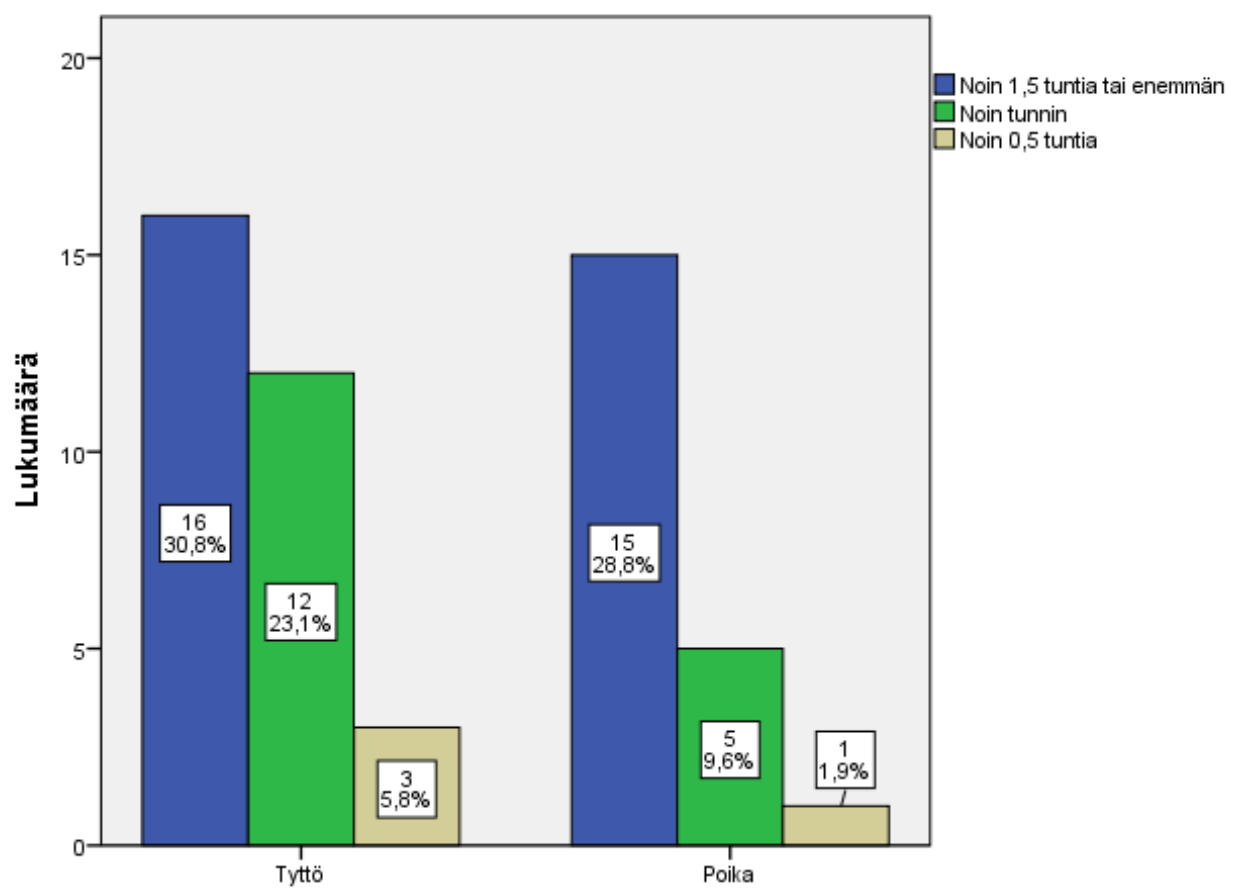
Kuvio 14. Kestävyysliikunnan harrastaminen viikossa tyttöjen ja poikien välillä.

Suurin osa tytöistä sekä pojista harrasti voimaa ja notkeutta kehittävää liikuntaa 4–6 kertaa viikossa. Pojat harrastivat enemmän päivittäin voimaa ja notkeutta kehittävää liikuntaa tyttöihin verrattuna. Ainutkaan poika ei vastannut ”ei ollenkaan” voima- ja notkeusliikunnan määrää koskevaan kysymykseen. (Kuvio 15.)



Kuvio 15. Voima- ja notkeusliikunnan harrastaminen viikossa tyttöjen ja poikien välillä.

Suurin osa tytöistä sekä pojista harrastivat päivässä liikuntaa 1,5h tai enemmän.
Suurempi osa tytöistä liikkui päivässä noin tunnin kuin pojista. (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Liikunnan tuntimäärä päivässä tyttöjen ja poikien välillä.

7.4 Liikunnan vaikutus jaksamiseen

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä (ks. Taulukko 1 ja 2). Sisällön analyysin tekemisen avuksi käytettiin taulukointia, johon merkittiin pelkistetty ilmaus vastauksesta sekä pelkistetystä ilmauksesta johdettu alaluokka (ks. Taulukko 2, joka on liitteenä). Moni vastaajista antoi laajoja vastauksia, jolloin päädyttiin luokittelemaan sama vastaus moneen eri luokkaan. Jos vastauksia olisi lähdetty purkamaan osiin, olisi moni vastaus pilkkoutunut liian pieniin osiin ja ajatus vastauksen taustalla olisi kärsinyt. Esimerkiksi yksi vastaajista vastasi seuraavasti: ”Jaksan olla iloinen, pirteä ja jaksan koululla keskittyä. Ja yöllä pystyn nukkuu todella hyvin. Myös kuntoni ja terveyteni paranevat”. Tällöin vastaus on luokiteltu kolmeen ryhmään: ”parempi henkinen jaksaminen”, ”parempi fyysinen jaksaminen” ja ”uni paranee”.

Taulukko 1. Sisällön analyysi

Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Parempi fyysinen jaksaminen Parempi henkinen jaksaminen Uni paranee Koulumotivaatio paranee Saa ajatukset pois arjesta	Positiiviset vaikutukset	Liikunnan vaikutus jaksamiseen
Vie liikaa aikaa Huonompi henkinen jaksaminen Huonompi fyysinen jaksaminen	Negatiiviset vaikutukset	

7.4.1 Positiiviset vaikutukset

Oppilaat kertoivat liikunnan positiivisia vaikutuksia olevan parempi fyysinen jaksaminen (ks. Taulukko 1 ja 2). Vastaajat ilmoittivat liikunnan parantavan kuntoa ja terveyttä sekä liikunnan koettiin herättävän kehon aamulla. Liikunnan koettiin parantavan henkistä jaksamista muun muassa itsevarmuuden paranemisella ja

energian saannilla. Positiivisia vaikutuksia oli myös unen paraneminen. Sen muun muassa koettiin vähentävän päiväaikaista väsymystä ja unen saannin koettiin paranevan. Positiivisia vaikutuksia oli koulumotivaation paraneminen ja ajatusten saaminen pois arjesta. Liikunnan koettiin myös antavan muuta ajateltavaa.

7.4.2 Negatiiviset vaikutukset

Vastaajat ilmoittivat liikunnan vievän liikaa aikaa esimerkiksi kavereiden kanssa olemisesta (ks. Taulukko 1 ja 2). Henkiseen jaksamiseen liikunta vaikuttaa negatiivisesti aiheuttamalla epävarmuutta, vaivaa ja väsymystä. Raskaan liikunnan koettiin vaikuttavan fyysiseen jaksamiseen negatiivisesti ja liikunnan koettiin väsyttävän.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa peilataan Vöyrinkaupungin koulun 9.-luokkalaisten liikuntatottumuksia suomalaiseen nuorten liikuntasuositukseen (ks. Kuvio 2). Hyöty- eli pirteyttä vaalivaa liikuntaa tulisi harrastaa aina kun voi. Hyötyliikunnan liikuntasuositukset täyttyivät hyvin suurimmalla osalla oppilaista. Kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa myöskin joka päivä. 9.-luokkalaiset harrastivat kestävyysliikuntaa eniten 4–6 kertaa viikossa ja vain pieni osa harrasti tätä liikuntamuotoa päivittäin. Eli kestävyysliikunnan määrää tulisi lisätä 9.-luokkalaisten keskuudessa, jotta liikuntasuositukset täyttyisivät. Lihaksia kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa 3 kertaa viikossa. Oppilaat harrastivat tätä liikuntamuotoa enemmän, kuin mitä suositellaan. Suurin osa harrasti lihaskuntoa kehittäviä lajeja 4–6 kertaa viikossa ja yllättävän moni harrasti tätä päivittäin. Liikuntasuositusten mukaan 9.-luokkalaisten tulisi liikkua päivässä 1,5 tuntia ja suurin osa tutkimukseen osallistujista liikkui suositusten mukaan tai enemmän. Merkittävää eroa tyttöjen ja poikien liikkumismuodoilla ja liikunnan määrällä ei ollut.

Jaksamista tarkasteltiin kuudella eri osa-alueella ja vastaajat olivat hyvin yksimielisesti sitä mieltä, että heidän jaksamisensa on hyvää. Eli tämän kyselyn perusteella voidaan ajatella, että suurimman osan Vöyrinkaupungin 9.-luokkalaisten jaksaminen on hyvää. Huomattavan suuri osa oppilaista oli saman mieleisiä jaksamista käsittelevien väittämien kohdalla ja eri mieltä olevia oppilaita oli vain muutama.

Liikunnan ja jaksamisen yhteyttä ei tilastollisin menetelmin pystytty osoittamaan, mutta avoimen kysymyksen ”Kuinka itse koet liikunnan vaikuttavan jaksamisesi?” vastaukset antavat viitteitä siitä, että liikunnalla ja jaksamisella on yhteys. Liikunta parantaa henkistä ja fyysistä jaksamista, koulumotivaatiota, unta ja sillä saa ajatukset pois arjesta. Liikunnan ollessa liian raskasta liikunta heikentää fyysistä ja henkistä jaksamista sekä vie liikaa aikaa.

9 POHDINTA

Tässä osiossa pohditaan, kuinka opinnäytetyön tekeminen sujui, tutkimuksen luotettavuutta ja tutkimustuloksia. Kappaleen lopussa esitetään jatkotutkimusaiheita.

9.1 Oppimisprosessi

Opinnäytetyön tekeminen sujui hyvin, vaikka alkuperäisessä aikataulussa ei pystytty ja opinnäytetyön valmistuminen venyi. Työn tekeminen aloitettiin kysymällä kohdeorganisaatiolta olisiko heillä tarvetta opinnäytetyön tilaamiseen. Myöntävän vastauksen jälkeen aloitettiin tutkimussuunnitelman ja opinnäytetyön tekeminen.

Opinnäytetyön tekijät oppivat paljon tutkimuksen tekemisestä muun muassa teoriatiedon etsimisestä, kyselylomakkeiden laatimisesta, tietokantojen käytöstä sekä lähteiden luotettavuuden arvioimisesta. Myös tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista tuli opinnäytetyöprosessin aikana uutta tietoa opinnäytetyön tekijöille. Opinnäytetyöhön haastetta toivat hoitotieteellisten lähteiden etsiminen ja eri tietokantojen käyttö sekä englanninkielisten tekstien ymmärtäminen ja lähteiden oikeaoppinen merkitseminen.

Opinnäytetyön tekemisen loppuvaiheessa omat haasteensa toi tutkimustulosten ja jo aiemmin laaditun teoreettisen viitekehyksen eri painopisteet. Teoriaosuudessa keskityttiin liikunnan ja jaksamisen väliseen yhteyteen, kun taas opinnäytetyön tuloksissa yhteys ei tullut niin vahvasti esiin.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata esitestaamalla kyselylomake. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kyselylomake annetaan pienelle joukolle ihmisiä, jotka vastaavat kyselyyn. Esitestaamisella selvitetään mittarin luotettavuutta ja toimivuutta. Mittarin esitestaamista pidetään tärkeänä varsinkin silloin, kun käytetään uutta mittaria, joka on kehitetty juuri kyseisen tutkimuksen vuoksi. Esitestaamisen jälkeen vastaajia pyydetään kertomaan esimerkiksi, puut-

tuuko mittarista jotakin tai olivatko jotkin kysymykset vaikea ymmärtää. (Kankkunen ym. 2009, 154.) Tähän opinnäytetyöhön suunniteltu kyselylomake esitettiin kuudella henkilöllä ja saadun palautteen perusteella päädyttiin muuttamaan väitettä 9 ”Siedän epävarmuutta ja vastoinikäymisiä kohtuullisesti tai paremmin”. Alkuperäinen väite oli ”Siedän epävarmuutta ja vastoinikäymisiä kohtuullisesti”. Kysymysmuotoa muuttamalla ne henkilöt, jotka kokivat sietävänsä epävarmuutta hyvin, eikä vain kohtuullisesti, pystyivät valitsemaan vaihtoehdon ”samaa mieltä” sen sijaan, että olisivat vastanneet ”eri mieltä”.

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimuksessa pystytty mittaamaan juuri sitä, mitä on ollut tarkoitus. Eli onko teoreettiset käsitteet pystytty luotettavasti operationalisoimaan muuttujiksi. (Kankkunen ym. 2009, 152.) Jaksamisen tunnetta on vaikea mitata luotettavasti, sillä jokainen kokee jaksamisen eri lailla ja määrittelee jaksamisen tason omien kokemusten ja sisäisen maailman perusteella. Teoriatietoa jaksamisesta ja sen määrittelystä löytyikin vain niukasti. Kyselylomakkeen jaksamista käsittelevät kysymykset pohjautuivat vain yhteen kirjalliseen työterveyslaitoksen määritelmään jaksamisesta. Työterveyslaitoksen, joka työskentelee aikuisten työntekijöiden kanssa, määritelmä jaksamisesta saattaa erota yläasteikäisten kokemasta jaksamisesta ja nuorten jaksamisen määritelmästä. Kuitenkaan nuorten jaksamisen määritelmään ei opinnäytetyöprosessin aikana törmätty, joten opinnäytetyön tekijät päätyivät käyttämään työterveyslaitoksen määritelmää. Jaksamista käsittelevien kysymysten validiteetti tässä työssä saattaa olla heikko, johtuen vain yhdestä kyselylomakkeen taustalla käytetystä lähteestä ja siitä, että se on suunnattu aikuisväestölle.

Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tulokset ovat yleistettävissä. Usein hoitotieteellisissä tutkimuksissa otos on harkinnanvarainen, eikä tulokset ole yleistettävissä koko Suomen tasolle. (Kankkunen ym. 2009, 158–159.) Tässä opinnäytetyössäkin tuloksia ei voi yleistää koko Suomen, eikä Vaasankaan 9.-luokkalaisiin. Tulokset kuvaavat Vöyrinkaupungin koulun 9.-luokkalaisia, heidän liikuntatottumuksia, jaksamista ja niiden yhteyttä. Otosta voidaan pitää kattavana,

sillä Vöyrinkaupungin koulussa yhteensä on 136 9.-luokkalaista oppilasta ja kyselyyn vastanneita on 53.

Lihaksia kuormittavia lajeja harrastettiin enemmän vähimmäissuosituksiin nähden. Tätä voidaan selittää kuntosaliharjoittelun suosiolla nykypäivänä. Kyselylomakkeessa annettiin esimerkkejä lihaksia kuormittavista lajeista (kuntosali, venytely, lumilautailu, pallopelit). Tämä osaltaan voi lisätä kuntosaliharjoittelun vastanneiden määrää, eikä vastaaja välttämättä ole huomionnut, että kuntosalilla voi myös harjoittaa kestävyyskuntoa kohottavia lajeja, kuten sisäpyöräilyä, ohjattuja ryhmäliikuntatunteja ja juoksumattoharjoittelua. Jos vastaaja kuntosalilla harjoittaa molempia lihaskuntoa sekä kestävyyskuntoa kehittäviä lajeja, olisi tämän silloin ympäröivä kyselylomakkeesta sekä kestävyys- että lihaskunto vastausvaihtoehdot, jotta saataisiin mahdollisimman tarkka vastaus. Näin ollen eri liikuntalajien mainitseminen esimerkkeinä kyselylomakkeessa saattaa havainnollistamisen lisäksi sekoittaa joitain vastaajia ja liikuntamuodon merkityksen ymmärtäminen jää vastaajan vastuulle. Tätä oltaisiin voitu ehkäistä esimerkiksi määrittelemällä saatekirjeessä eri liikuntamuodot, mutta toisaalta kyselylomake ja saatekirje haluttiin pitää mahdollisimman tiiviinä ja helppolukuisena, eikä siihen vastaamisen haluttu kestävän kauan.

9.3 Tulosten pohdinta

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 9.-luokkalaisten liikuntatottumuksia ja niiden yhteyttä jaksamiseen. Yhteyttä jaksamisen ja liikunnan välillä kuitenkin ei pystytty osoittamaan tilastollisin menetelmin, mutta laadullisin menetelmin yhteys pystyttiin tuomaan esiin. Oppilaiden subjektiivinen kokemus liikunnan vaikutuksesta jaksamiseen kuvannettiin avoimen kysymyksen avulla. Lisäksi tietoa tuotettiin Vöyrinkaupungin koulun 9.-luokkalaisten liikkumisen määrästä ja laadusta sekä jaksamisesta erillisinä ilmiöinä. Näin ollen tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus pystyttiin toteuttamaan.

Tutkimusongelmaan 1 ”Kuinka 9.-luokkalaiset jaksavat ja onko liikunnalla yhteys jaksamiseen?” pystyttiin vastaamaan. Tämän opinnäytetyön tuloksissa kävi ilmi, että 66 % oppilaista oli täysin tyytyväisiä elämäänsä ja jokseenkin tyytyväisiä oli 20,8 %. Tuoreessa vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä (THL 2017 c) on saatu samankaltaisia tuloksia: peruskoululaisista 75,1 % oli tyytyväisiä elämäänsä. Jaksamiseen ja sitä kautta elämään tyytyväisyyteen vaikuttaa ravinto (Ojala, Jussila & Hiilloskorpi 2017) ja uni (Ojala, Jussila & Oksanen 2017).

Kyselylomakkeen kysymys 12 oli avoin ja oppilaat kertoivat omia kokemuksia liikunnan vaikutuksesta jaksamiseen. Fyysisen jaksamisen paranemisen lisäksi oppilaat kokivat liikunnan parantavan myös henkistä jaksamista. Liikunnan onkin todettu nostavan mielialaa ja sillä on positiivisia vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin (Mielialapalvelut Oy 2017). Säännöllinen liikunta pienentää masennus- ja ahdistusoireita ja parantaa hyvinvointia. Vastaavasti vähäinen liikunta lisää masennus- ja ahdistusoireiden ilmaantuvuutta. (McMahon ym. 2017) Myös Ahn ja Fedewan (2011) tutkimustuloksissa todettiin fyysisen aktiivisuuden vähentävän masennusta, ahdistusta ja stressiä. Tämän opinnäytetyön kyselylomakkeeseen vastanneet 9.-luokkalaiset kokivat liikunnan parantavan koulumotivaatiota. Mielialapalvelut Oy (2017) mukaan liikkuminen lisää aivojen suorituskykyä ja Ahonen ym. (2008) toteavat, että liikunnalla on yhteys hyvän koulumenestykseen, oppimiseen ja kognitiivisiin suorituksiin. Erityisesti liikunnan mielenterveyttä parantavat tekijät korostuivat käyttäytymishäiriöistä kärsivillä lapsilla (Ahn & Fedewa, 2011). Oppilaat kokivat liikunnan parantavan unta muun muassa helpottamalla unen saantia ja vähentämällä päiväaikaista väsymystä. Uni onkin nuorelle erityisen tärkeää ja se vaikuttaa jaksamiseen ja henkiseen vireyteen (Ojala ym.). Unessa aivot uudistuvat, uusia hermosoluyhteyksiä muodostuu ja turhat synapsiyhteydet karsiutuvat (THL 2014).

Vöyrinkaupungin koulun oppilaat kokivat liikunnalla olevan myös negatiivisia vaikutuksia jaksamiseen. Sen koettiin tuovan vaivaa, epävarmuutta ja väsymystä. Kohtuullisen liikunnan koettiin auttavan jaksamisessa, mutta liian rankan liikunnan koettiin huonontavan jaksamista. Ahonen ym. (2008) toteavatkin, että liikun-

nan liiallinen kuluttavuus, yksipuolisuus ja kilpailukeskeisyys aiheuttavat ongelmia henkisessä hyvinvoinnissa. Myös painostetuksi tulemisen kokemukset vaikuttavat negatiivisesti henkiseen hyvinvointiin. Myös Husu & Jussila (b.) ovat huomanneet, että liian runsas liikunta ja yksipuolisuus aiheuttavat fyysisten haittojen lisäksi uupumista, masennusta ja vääristynyttä minäkuva.

Tutkimusogelmaan 2. ”Kuinka paljon 9.-luokkalaiset liikkuvat ja millaista heidän liikkuminen on?” ja tutkimusongelmaan 3. ”Kuinka hyvin 9.-luokkalaisten liikkuminen vastaa liikuntasuosituksia” saatiin vastaus. Oppilaat liikkuvat pääsääntöisesti suositusten mukaan ja vain kestävyysliikunnan määrää tulisi lisätä, jotta liikuntasuositukset täyttyisivät. Yllättäen lihaksia kuormittavia lajeja harrastettiin enemmän, mitä suositellaan. Vöyrinkaupungin koulun oppilaista noin 90 % ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin päivässä. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyssä (2017 b) kävi ilmi, että 8.–9.- luokkalaisista vähintään tunnin päivässä liikkui 19,2 %, joten tulosten välillä on merkittävä ero. Suurin osa eli 46,2 % Vöyrinkaupungin koulun oppilaista harrasti hengästyttävää liikuntaa 4–6 kertaa viikossa. Vöyrinkaupungin koulun oppilaista 9,6 % ilmoitti harrastavansa hengästyttävää liikuntaa päivittäin. Suositusten mukaan hengästyttävää liikuntaa tulisi harrastaa joka päivä (ks. Kuvio 2). Terveiden- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämässä kouluterveyskyselyssä kävi ilmi, että 25,8 % oppilaista harrasti hengästyttävää liikuntaa 4–6 tuntia viikossa ja päivittäin hengästyttävää liikuntaa harrasti 24,8 % (THL 2017 b). Suurin osa oppilaista liikkui päivässä suositusten mukaisesti eli 1,5 tuntia tai enemmän.

Vaikka tässä opinnäytetyössä liikunnan ja jaksamisen välillä ei pystytty pienen otannan ja vastaajien saman mielisyyden takia osoittamaan p-arvoltaan merkityksellisiä syy-seuraussuhteita, voi nuorten liikunnan määrä ja hyvä jaksaminen olla yhteydessä toisiinsa. Tässä opinnäytetyössä ilmi tullut suuri liikunta-aktiivisuus ja hyvä jaksaminen saattaa tukea teoriaa liikunnan positiivisista vaikutuksista jaksamiseen. Lisäksi kysymyksen 12. ”Miten itse koet liikunnan vaikuttavan jaksamiseen.

miseesi” vastaukset antavat viitteitä siitä, että liikunnalla on enemmän positiivisia, kuin negatiivisia vaikutuksia.

9.4 Jatkotutkimusaiheet

Liikunnan ja jaksamisen yhteyttä voisi tutkia tilastollisin menetelmin. Liikunnan merkitystä jaksamiseen voisi myös tutkia tähän opinnäytetyöhön laaditulla kyselylomakkeella, mikäli otos olisi suurempi. Myös summamuuttujan käyttäminen tämän aineiston pohjalta voisi olla mielekästä. Mielenkiintoista olisi myös tutkia muiden elintapojen, kuten ravinnon, ja unen merkitystä jaksamiseen. Nuorten liikuntaa ja jaksamista voisi myös tutkia laadullisin menetelmin, jolloin saataisiin syvempää tietoa liikunnan ja jaksamisen yhteydestä.

LÄHTEET

Ahn, S. & Fedewa, A. 2011. A Meta-analysis of the Relationship Between Children's Physical Activity and Mental Health. *Journal of Pediatric Psychology* vol. 36 no. 4 pp.385-397.

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T., Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Viitattu 31.5.2016. Tuija Tammelin, Jukka Karvinen. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. 17-19. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_koulukaisille.pdf

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Nuorten liikuntaaktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? Viitattu 21.4.2017. Liikunta&Tiede. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_2429_lowres.pdf

Evira 2016. Lautasmalli. Viitattu 28.4.2017. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>

Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. 2009, 12. Voiman lähteet. Painotalo tt-urex 2009. Työterveyslaitos. Helsinki.

Helajärvi, Heinonen, Lindholm, Vasankari 2015. Helajärvi, H., Heinonen, O., Lindholm, H., Vasankari, T. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Viitattu 25.5.2016. Duodecim. 1713-1714, 1716. http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Article_leporlet&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&viewType=viewArticle&tunnus=duo12430

Husu, P., Jussila, A. 2017 a. Kurkistus kuntoon. Viitattu 28.4.2017. Terve koululainen. UKK-instituutti. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/perustaidoistalajitaitoihin/fyysinenkunto>

Husu, P., Jussila, A. 2017 b. Liikunnan mahdolliset haitat. Viitattu 28.4.2017. Terve koululainen. UKK-instituutti. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset/liikunnanmahdollisethaitat>

Husu, P., Jussila, A., Oksanen, R. 2016. Fyysinen aktiivisuus. Viitattu 30.5.2016. Terve koululainen. UKK-instituutti.

<http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus>

Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Viitattu 9.6.2016. 27.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf>

Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Viitattu 9.6.2016. Duodecim.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOY.

KvantiMOTV 2009. Summamuuttuja. Viitattu 8.9.2017.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/summamuuttujat/summamuuttuja.html>

KvantiMOTV 2010. Kvantitatiivisten menetelmien tietovaranto. Kysymyksenasettelun tarkkuustaso ja avointen kysymysten harkittu käyttö. Viitattu 13.4.2017.

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html#kysymysasettelu>

Käypä hoito 2016. Liikunta. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin Käypä hoito –johtoryhmän asettama työryhmä. Viitattu 9.6.2016.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50075>

Lasten- ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Nuorten liikuntasuositus. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäiselle. Viitattu 5.10.2017. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

McMahon, E., Corcoran, P., Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Harlings, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J-P., Nemes, B., Podlogar, T., Postuvan, V., Sáiz, P., Sisask, M., Tübbiana, A., Värnik, P., Hoven, C. & Wasserman, D. 2017. Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 26:111-122.

Mielipalvelut Oy 2017. Liikunta ja mielenterveys. Viitattu 4.5.2017.

<http://www.mielipalvelut.fi/liikunta-ja-mielenterveys/>

MLL. 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Murrosikäisen lapsen uni. Viitattu 4.5.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/nuori/>

Ojala, A., Jussila, A-M. & Hiilloskorpi, H. a. Tarkista energiansaannin ja kulutuksen tasapaino. Viitattu 28.4.2017. Terve koululainen. UKK-instituutti.
<http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/energiansaanti>

Ojala, A., Jussila, A-M. & Hiilloskorpi, H. b. Rytmitä syömisesi. Viitattu 28.4.2017. Terve koululainen. UKK-instituutti.
<http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi> Ojala, A., Jussila, A-M. & Hiilloskorpi, H. c. Valitse oma lautasmalli. Viitattu 28.4.2017. Terve koululainen. UKK-instituutti.
<http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/lautasmalli>

Ojala, A., Jussila, A-M. & Hiilloskorpi, H. d. Ravintoaineet. Viitattu 28.4.2017. Terve koululainen. UKK-instituutti.
<http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ravintoaineet>

Ojala, A., Jussila, A-M. & Hiilloskorpi, H. e. Juo järkevästi. Viitattu 3.5.2017. Terve koululainen. UKK-instituutti.
<http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/juominen>

Ojala, A., Jussila, A-M. & Oksanen, R. Uni. Viitattu 4.5.2017. Terve koululainen. UKK-instituutti. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>

Sundell, J. 2015. Voimaharjoittelu- ohje keski-ikäisille ja vanhemmille. Viitattu 4.5.2017. Duodecim.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01079

Suomen kielen perussanakirja 1990. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus. Valtion painatuskeskus. Helsinki. VAPK- kustannus.

THL. 2014. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Uni. Viitattu 4.5.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni>

THL. 2015 a. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Elintavat. Viitattu 4.5.2017.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tuloksetaiheittain/elintavat>

THL. 2015 b. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Ruokailutottumukset. Viitattu 4.5.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tuloksetaiheittain/ruokailutottumukset>

THL. 2017 a. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %. Viitattu 19.10.2017.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869

&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200461&vuosi_2017_0=v2017#

THL. 2017 b. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa, %. Viitattu 19.10.2017.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=199326&vuosi_2017_0=v2017#

THL. 2017 c. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, %. Viitattu 19.10.2017.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=200101&mittarit_2=200199&vuosi_2017_0=v2017#

UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry 2008. Nuorten liikuntasuositus. Nuorten liikuntasuositus- Vauhti virkistää. Viitattu 5.10.2017.
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>

UKK-instituutti 2014 a. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 31.5.2016.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnansuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

UKK-instituutti 2014 b. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. Viitattu 21.4.2017.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kesta_vyyskunto

UKK-instituutti 2015. Liikuntatapatuimat Suomessa. Viitattu 28.4.2017.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikuntatapatuimat

Valois, R., Umstattd, R., Zullig, K., Paxton, R. 2008. Physical Activity Behaviors and Emotional Self- Efficacy: Is There a Relationship for Adolescents? Viitattu 17.8.2016. Journal of School Health.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1746-1561.2008.00309.x/full>

Van Dijk, M., Savelberg, H., Verboon, P., Kirschner, P. & Groot, R. 2016. Decline in physical activity during adolescence is not associated with changes in mental health. Van Dijk et al. BMC Public Health 16:300.

Wahlbeck, K., Turhala, S., Liukkonen, S. 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. Viitattu 17.8.2016. Liikunta & Tiede.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_41-44_lowres_0.pdf

WHO 2017. Physical activity and young people. Viitattu 28.3.2017.

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

Witvrouw, E., Mahieu, N., Danneels, L. & McNair, P. 2004. Stretching and Injury Prevention An Obscure Relationship. Sports Med, 34, 7, 443- 449.

LIITE 1

KYSELYLOMAKE

VAASA 10.8.2016

Vastaa seuraaviin kysymyksiin rastittamalla yksi vaihtoehto:**1. Olen**

- ☐ Tyttö
- ☐ Poika

2. Kuinka usein harrastat hyötyliikuntaa? (esim. matkojen tekeminen pyöräillen tai kävellen, portaiden käyttäminen, välituntipelit)

- ☐ Päivittäin
- ☐ 4-6 kertaa viikossa
- ☐ 3 kertaa viikossa
- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En ollenkaan

3. Kuinka usein harrastat kestävyysliikuntaa? (sykettä nostattavaa ja hengästyttävää liikuntaa, esim. reipas kävely, hölkkä, uinti, pyöräily)

- ☐ Päivittäin
- ☐ 4-6 kertaa viikossa
- ☐ 3 kertaa viikossa
- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En ollenkaan

4. Kuinka usein harrastat voimaa ja notkeutta kehittävää liikuntaa? (esim. kuntosali, venyttely, lumilautailu, pallopelit)

- ☐ Päivittäin
- ☐ 4-6 kertaa viikossa
- ☐ 3 kertaa viikossa

- ☐ 1-2 kertaa viikossa
- ☐ Harvemmin
- ☐ En ollenkaan

5. Kuinka monta tuntia liikut päivässä, kun mukaan lasketaan edellä mainitut kolme liikuntamuotoa? (alleviivatut)

- ☐ Noin 1½ tuntia tai enemmän
- ☐ Noin tunnin
- ☐ Noin ½ tuntia
- ☐ Vähemmän
- ☐ En lainkaan

Vastaa seuraaviin väittämiin ympyröimällä yksi numero asteikolla 1-5:

6. Olen tyytyväinen elämääni.

Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	2	3	4	5

7. Olen aktiivinen (jaksan tehdä muutakin kuin sen, mikä on pakko.)

Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	2	3	4	5

8. Perusasenteeni on myönteinen (suhtaudun avoimesti ja kiinnostuneesti asioihin.)

Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	2	3	4	5

9. Siedän epävarmuutta ja vastoinkäymisiä kohtuullisesti tai paremmin.

Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	2	3	4	5

10. Hyväksyn omat puutteeni ja vahvuuteni.

Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	2	3	4	5

11. Yleinen jaksamiseni on hyvä.

Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	En osaa sanoa	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1	2	3	4	5

12. Miten itse koet liikunnan vaikuttavan jaksamiseesi?

LIITE 2

SAATEKIRJE

VAASA 8.8.2016

HYVÄ VASTAAJA

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta ja tutkimme 9.- luokkalaisten liikuntatottumuksia ja niiden vaikutuksia jaksamiseen. Tutkimus tehdään osana opinnäytetyötä, joka valmistuu keväällä 2017. Tutkimustuloksilla parannetaan tietoutta nuorten terveydestä.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, luottamuksellista ja kyselyyn osallistutaan nimettömänä. Vastaajan henkilöllisyys ei tule tutkimuksessa ilmi. Tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen päätyttyä. Aineisto kerätään kyselylomakkeella, johon vastaaminen kestää muutaman minuutin. Kiittäen vastauksesta,

Meri Välitalo & Miia Sand

TAULUKKO 2.

INDUKTIIVINEN SISÄLLÖN ANALYYSI

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<p>Parempi mieli ja jaksaa paremmin. Liikunta parantaa jaksamista. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mieleen, keskittymiskykyyn, uneen, kuntoon ja terveyteen. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, terveyteen ja jaksamiseen. Liikunta auttaa jaksamaan ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Päivittäinen liikunta auttaa jaksamaan ja se vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Liikunta antaa energiaa ja parantaa mieltä. Liikunta antaa energiaa. Kohtuullinen liikunta auttaa jaksamaan. Liian rankka liikunta vaikuttaa negatiivisesti jaksamiseen. Liikunta antaa energiaa ja se rentouttaa. Liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen, henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunta vie aikaa kavereiden kanssa olemisesta. Koululiikunta ei ole hyödyllistä paljon harrastaville nuorille. Liikunta parantaa fyysistä ja henkistä jaksamista Liikunta ei väsytä ja se herättää kehon aamulla. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, terveyteen ja kuntoon</p>	<p>Parempi fyysinen jaksaminen</p>
<p>Tulee parempi mieli ja jaksan enemmän Liikunta parantaa jaksamista. Unen saanti ja itsevarmuus paranee. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mieleen, keskittymiskykyyn, uneen, kuntoon ja terveyteen. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, terveyteen ja jaksamiseen. Liikunta tekee iloisemmaksi. Liikunta tekee pirteämmäksi. Liikunta antaa muuta ajateltavaa, joka auttaa jaksamaan Liikunta auttaa jaksamaan ja vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Päivittäinen liikunta auttaa jaksamaan ja se vaikut-</p>	<p>Parempi henkinen jaksaminen</p>

<p>taa positiivisesti mielialaan.</p> <p>Liikunta antaa energiaa ja parantaa mieltä.</p> <p>Liikunta antaa energiaa.</p> <p>Kohtuullinen liikunta auttaa jaksamaan. Liian rankka liikunta vaikuttaa negatiivisesti jaksamiseen.</p> <p>Liikunta piristää.</p> <p>Liikunta antaa energiaa ja se rentouttaa.</p> <p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti henkiseen hyvinvointiin, koska se antaa muuta ajateltavaa.</p> <p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen, henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunta vie aikaa kavereiden kanssa olemisesta. Koululiikunta ei ole hyödyllistä paljon harrastaville nuorille.</p> <p>Liikunta parantaa fyysistä ja henkistä jaksamista</p> <p>Liikunta virkistää välillä.</p> <p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan, terveyteen ja kuntoon</p> <p>Liikunta antaa energiaa henkisesti, vaikka onkin fyysisesti rankkaa.</p>	
<p>Liikunta vähentää päiväaikaista väsymystä.</p> <p>Unen saanti ja itsevarmuus paranee.</p> <p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti mieleen, keskittymiskykyyn, uneen, kuntoon ja terveyteen.</p> <p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen, henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunta vie aikaa kavereiden kanssa olemisesta. Koululiikunta ei ole hyödyllistä paljon harrastaville nuorille.</p>	Uni paranee
<p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti opiskelumotivaatioon.</p>	Koulumotivaatio paranee
<p>Liikunta antaa muuta ajateltavaa, joka auttaa jaksamaan.</p> <p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti henkiseen hyvinvointiin, koska se antaa muuta ajateltavaa.</p> <p>Liikunta antaa muuta ajateltavaa.</p>	Saa ajatukset pois arjesta
En osaa sanoa	Ei osaa sanoa
<p>Tietynlainen liikunta on fyysisesti raskasta. Liikunta vie paljon aikaa.</p> <p>Liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen, henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunta vie aikaa kavereiden kanssa olemisesta. Koululiikunta ei ole hyödyllistä paljon harrastaville nuorille.</p>	Vie liikaa aikaa

<p>Liikunta tuottaa vaivaa, epävarmuutta ja väsymystä. Se vaikuttaa jaksamiseen negatiivisesti. Liikunta väsyttää. Kohtuullinen liikunta auttaa jaksamaan. Liian rankka liikunta vaikuttaa negatiivisesti jaksamiseen. Liikunta väsyttää.</p>	Huonompi henkinen jaksaminen
<p>Liikunta tuottaa vaivaa, epävarmuutta ja väsymystä. Se vaikuttaa jaksamiseen negatiivisesti. Tietynlainen liikunta on fyysisesti raskasta. Liikunta vie paljon aikaa. Liikunta väsyttää. Kohtuullinen liikunta auttaa jaksamaan. Liian rankka liikunta vaikuttaa negatiivisesti jaksamiseen. Liikunta väsyttää. Liikunta antaa energiaa henkisesti, vaikka onkin fyysisesti rankkaa.</p>	Huonompi fyysinen jaksaminen
<p>Liikunta ei vaikuta mitenkään jaksamiseen.</p>	Ei vaikutusta